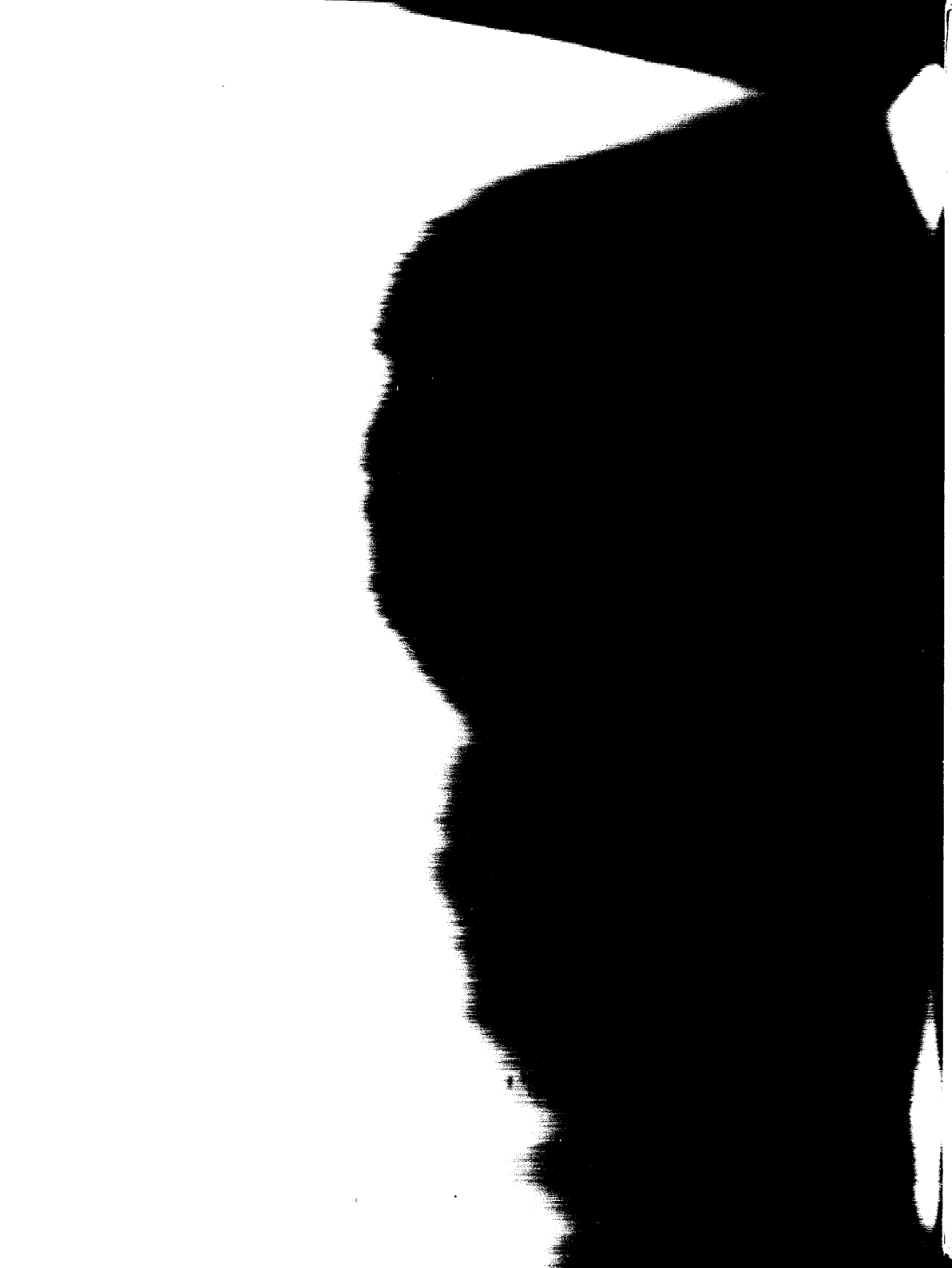


النجاح بعد الإخفاقات

الطبعة الجديدة لأفضل الكتب مبيعاً على مستوى العالم

النجاح بعد العقبات

أبسط الخطوات لمساعدتك على
الاستجابة لإيجابيات التغيير

جيل لندنفيلد

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

Success from Setbacks

Simple Steps to Help you Respond Positively to Change

Gael Lindenfield

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص.ب ٣١٩٦ تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١ فاكس +٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء تليفون +٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله تليفون +٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع تليفون +٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١

القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان تليفون +٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦

الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١

الدمام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١

الاحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران تليفون +٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١

جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز تليفون +٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦

الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى – تقاطع رمادا تليفون +٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز الميناء تليفون +٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩

الكويت (دولة الكويت)
الحولي – شارع تونس تليفون +٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٤

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Originally published in English by HarperCollinsPublishers Ltd. under the title:
SUCCESS FROM SETBACKS Copyright © Gael Lindenfield 1999, 2000
The author asserts the moral right to be identified as the author of this work.
This translation translated under licence from HarperCollinsPublishers Ltd.

Arabic language edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2004. All Rights Reserved.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

Thorsons

المحتويات

المقدمة ١
الفصل ١ : فحص حقيبة السمات ٧
الفصل ٢ : العجلة ١ : المهارات الشخصية التي تدفع الناجحين ٦٢
الفصل ٣ : العجلة ٢ : برامج اللياقة للجسم والعقل والروح ٧٨
الفصل ٤ : التخطيط لطريقك ١٢١
الفصل ٥ : التعافي من العقبات الصغيرة..... ١٢٦
الفصل ٦ : برنامج علاج خمسة نجوم للعقبات الكبيرة ١٤٠
الفصل ٧ : مساعدة الآخرين على تجاوز العقبات إلى النجاح ١٥٨
الفصل ٨ : الاستراتيجيات والإرشادات..... ١٧٢

المقدمة

عندما سألتني إحدى الصديقات ماذا سيكون كتابي القادم وأجبتها قائلة: "النجاح بعد العقبات". أجابت "آه، تعنين قصة حياتك".

أستطيع تذكر إحساسي بقليل من الدهشة وفقداني للكلمات رغم أنني رددت تلقائياً بإجابة مؤدبة غير مؤثرة. استغرقتني الملحوظة لبعض الوقت، حيث كنت أفكر ملياً ما إذا كانت صواباً أم خطأ. فمن المؤكد أن لدي تاريخاً من التغلب على كثير من (ولكن ليس كل) التحديات في حياتي، ولكن الجزء غير المريح في فحص دوافعي كان هو ما يختص بالتعامل مع الحاضر. ففي ذلك الوقت، كنت أعلم أنني بعيدة عن نقطة كوني قادرة على أن أقول إنني كنت أصنع نجاحاً من أسوأ سلسلة عقبات عانيت منها على الإطلاق.

ولكنني في النهاية توقفت عن القلق وبدأت في الكتابة؛ فعلى أية حال ظننت أن الكتاب يمكنه أن يساعدني!

في مقدمة كتابي الأخير "الثقة العاطفية"، حكيت كيف أنه في صباح أحد الأيام، بعد وفاة ابنتي لورا التي كانت تبلغ من العمر تسع عشرة سنة في حادث سيارة منذ ثلاث سنوات، أفزعني صوت داخلي يقول:

"فلننظر الآن ماذا تستطيع أن تفعل أفكارك الخيالية في هذا".

ولكن ما لم أضفه في ذلك الكتاب أنه في غضون الأربع والعشرين ساعة التالية سمعت أيضاً صوتين آخرين يظهران على السطح من عقلي الباطن وكانت لهما طبيعة مختلفة جداً، فنبرة الأول كانت هادئة ومريحة وقال:

"حياتك بأسرها كانت استعداداً لهذا".

والثاني، والذي من الواضح أنه ظهر على السطح أيضاً على نحو غير متوقع، جاء بعد ساعات قليلة. وكانت نبرته آمرة جازمة وواقعية. قال:

"إن موت لورا هبة، ولك أن تختاري، فيمكنك أن تلقيها بعيداً، ويمكنك أن تستفيدي منها".

والرسالتان في هذين الصوتين لم تؤثرا فيَّ في ذلك الوقت. فرغم أنهما إيجابيتان، فإنني رفضتهما باعتبارهما متباينتين بشدة وقسوة في ضوء مأساتنا، ورأيتهما كعلامة على أنني قد أصاب بالجنون. وكان هذا الجنون على أي حال هو النتيجة التي كنت أتنبأ بها إذا صار مثل هذا الكابوس أمراً واقعياً.

ولكن بعد ذلك، فإن حكمتهما (أم يجب أن أقول إنها حكمتي الداخلية؟) صارت طوق النجاة وكانتا القوة الدافعة الأولية وراء هذا الكتاب. وأنا الآن أعلم في عقلي الواعي أن خبرتي القديمة بالعقبات هي التي تساعدني الآن، وأنني رأيت الكثير من الأدلة على أن طريقة موت لورا كانت "هبة" مانحة للقوة للكثير والكثير من الناس بما في ذلك نفسي.

ونعم كنت محقة في أن أبدأ الكتابة قبل التغلب على شكوكي حول مصداقيتي. لقد كان تمريناً بارعاً منعشاً لي. إن وضع جميع الرؤى والأفكار التي اكتسبتها حتى الآن من حياتي الشخصية والمهنية مع بعضها البعض جدد إيماني في مقدرتي على تحقيق النجاح بعد التعرض لأي عقبة. كما

أنني أيضاً تحفزت ودفعت بصورة رائعة من خلال قراءة عن النجاح اللافت للنظر الذي حققه الكثير جداً من الناس غيري من تنوع عريض من التحديات التي ألقتها إليهم الحياة.

وإنني أعي تماماً أنني مازلت أعمل جاهدة لأصنع نجاحاً رغم عقباتي الأخيرة، ولا أعرف ما إذا كنت سأصل إلى الوجهة التي وضعتها لنفسي أم لا، ولكنني أعلم يقيناً أنني قادرة على التمتع برحلة المغامرة مرة ثانية.

"النظرية" وراء هذا الكتاب

إنها في غاية البساطة وهي:

إذا اعتدنا على تحويل العقبات الصغيرة إلى نجاح، فإننا سنكون أقدر بكثير على النجاح والازدهار بعدما نواجه عقبة كبيرة.

ستلاحظ أنني وضعت علامات تنصيص حول كلمة "النظرية" وذلك لأنني لا أستطيع أن أعطيك برهاناً علمياً على هذه الفرضية. إنها مستنتجة من تأمل شخصي ليس فقط لتجاربي الشخصية، ولكن أيضاً لتجارب الكثير من الناس غيري الذين وباستمرار نهضوا ليتغلبوا على التحديات الصعبة في حياتهم.

ولكن بالطبع، إذا كنت قد قرأت أياً من كتبي الأخرى، فإنني آمل أنك ستخمن أن الغرض الرئيسي من هذا الكتاب ليس عرض نظرية ما. فهو، مثله في ذلك مثل باقي كتبي، برنامج مساعدة ذاتية وهدفه الرئيسي هو تقديم بعض النصائح العملية حول كيفية التعامل مع العقبات بصورة بناءة.

نظرة عامة على الكتاب

ستلاحظ أنني أستخدم الاستعارات خلال الكتاب.

كثيراً ما سأطلب منك أن تتخيل أثناء قراءتك أنك راكب دراجة في رحلة. في الفصل الأول ستجهز حقيبتك، وهذا سيشمل السمات الشخصية السبع الرئيسية للناجحين ("الناجح" هو اللفظ الذي أستخدمه لوصف الشخص الذي لا ينجو من العقبة فحسب، ولكنه يكون قادراً على تحويلها واستخدامها للمساعدة على صنع النجاح). وهناك شرح لماذا نحتاج كل واحدة من هذه السمات، وبعد ذلك برنامج مساعدة ذاتية لتبدأ رحلتك على الطريق لتقويتها وتدعيمها.

وفي الفصلين الثاني والثالث ستبدأ في إصلاح دراجتك! فمن أجل تدعيم شخصيتك القواة، فإنني أعتقد أنك ستحتاج إلى عجلتين قويتين بشدة.

- العجلة ١ تمثل المهارات الشخصية التي نحتاجها حتى نكون قادرين على النجاح عبر العقبات. ستتعلم كيف تستطيع تقوية مهاراتك العاطفية والتنظيمية ومهارة التواصل مع الآخرين.
- العجلة ٢ تمثل مناطق اللياقة التي نحتاج إلى أن نؤثر فيها. وتحتوي على سلسلة من قوائم الفحص والكثير من الاقتراحات لتمكنك من تنمية برامج اللياقة لجسمك وذهنك وروحك.
- وفي الفصل ٤ هناك تمرينات تساعدك على اختيار وجهتك (حلم حياتك وأهدافك) وكذلك تخطط طريقك (أسلوب حياتك). كما يحتوي أيضاً على قسم صغير حول تجهيز طقم النجدة لنفسك (قائمة عملية بالأشخاص الذين يمكن أن تتصل بهم في الطوارئ إذا ما واجهت عقبة مفاجئة).
- وفي الفصل ٥ سنلقي نظرة على بعض العقبات الصغيرة. وستتعلم كيف تستخدم استراتيجية جديدة قمت باختراعها لتساعدك على تنمية عادات الناجحين في الحياة اليومية.
- وفي الفصل ٦ سنستخدم اللغة المجازية في دخول المستشفى بعد حادث خطير لترشدنا إلى الشفاء من عقبة كبيرة.

- في الفصل ٧ أقدم بعض الاقتراحات حول كيفية مد يد العون للغير مثل أصدقائنا وزملائنا وأطفالنا ليحولوا العقبات إلى نجاح.
- وفي الفصل ٨ سنجد مجموعة من الاستراتيجيات والإرشادات المرتبطة بالموضوع. وأتمنى أن تثبت أنها في غاية النفع عندما تبدأ في وضع الفصول السبعة الأخرى محل التنفيذ في الحياة الحقيقية.
- وأخيراً هناك قائمة قصيرة من الكتب تشمل إرشاداً لكتبي السابقة والتي تحتوي على الكثير من الاقتراحات والاستراتيجيات الأخرى التي قد تساعدك إما لتصبح ناجحاً وإما لتظل ناجحاً.

وخلال النص ستجد أنني أدخلت بعض الاقتباسات التي آمل أنك ستجدها مشجعة. كما أنني أيضاً ضمنت مجموعة من القصص الملهمة. وأتمنى أن تغطس في الكتاب وتقرأ هذه القصص متى شعرت أنك في حاجة إلى حقنة شجاعة.

رحلة سعيدة!

الفصل ١

فحص حقيبة السمات

> هنـاك طريقتـان لمواجهـة الصعاب: إما أن تغير الصعاب وإمـا أن تغيـر مـن نفسـك لتواجه الصعاب.
>
> فيليس بوتوم

إذن، ما الذي يجعل شخصية "الناجح" تختلف اختلافاً واضحاً عن الشخص العادي؟

في اعتقادي أن السر يكمن في تركيبة مكونة من بعض السمات الشخصية الرئيسية المعينة. إنها قوة وتفاعل هذه السمات التي تمكن "الناجحين" من النهوض بسرعة واحتمال جميع أنماط الصعوبات. ورغم أن هذه السمات تظهر بوضوح أكثر في وقت الأزمات، فإنه بوسعك أيضاً أن تستكشفها وتحددها في السلوك اليومي للأشخاص. وهذا ما يجعل بوسعهم أن يتعاملوا عادة بنجاح مع العقبات الصغيرة، وكنتيجة لذلك يقوون من شخصيتهم. وبالتالي فعندما يواجهون التحديات الكبرى، فإنهم يتجاوبون معها تلقائياً بصورة إيجابية ويستردون عافيتهم سريعاً؛ وذلك لأنهم مهيئون نفسياً وقاموا بصنع عادات النجاح.

لقد لخصت هذه السمات تحت سبعة عناوين، وهي:

السمات السبع للناجحين

الثقة

التواضع

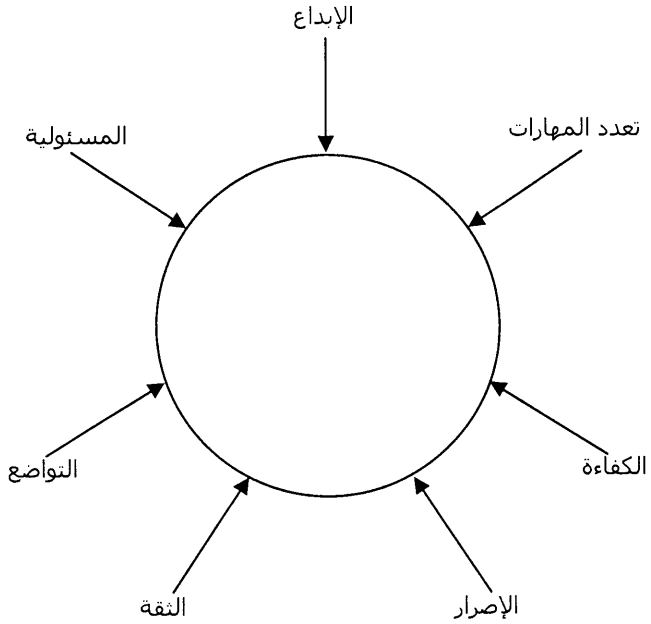
المسئولية

الإبداع

تعدد المهارات

الكفاءة

الإصرار



وفي ظني أن بعض الكلمات أو كلها قد تحمل معاني مختلفة بالنسبة لك عما تحمله بالنسبة لي. لذا فدعني أعطك بعض صفات كل سمة. كما أنني سأضم بعض الأمثلة لنوع السلوك الذي قد نلحظه في المواقف التي تواجهنا في حياتنا اليومية.

قبل أن تشرع في قراءة قائمتي يمكنك أن تأخذ برهة من الوقت لتفكر في شخصين أو ثلاثة ممن تعرف أنهم قد واجهوا بنجاح عدداً من العقبات. وفي أثناء قراءتك ابحث في ذاكرتك عن أمثلة حول الوقت الذي رأيت أو سمعت فيه عن أمثلة شخصية وضعت هذه الصفات محل التنفيذ. وهذا التمرين مهم؛ لأن هذه الأمثلة ستساعد على تثبيت هذه السمات أكثر في عقلك وهو المكان الذي تتطلب أن توجد فيه أثناء عملك على تنميتها. وثانياً نعلم جميعاً أن الرؤية بالعين تعد أفضل وسيلة (إن لم تكن الوسيلة الوحيدة) في ترسيخ الاعتقاد وتثبيته.

الثقة

"الناجحون" هم الأشخاص الذين لديهم في المقام الأول نظرة إيجابية. فعلى سبيل المثال ورغم سوء موقفهم الحالي فإنهم يثقون بأنه:

- هناك بعض الخير دائماً ما ينجو ويخلص من أسوأ التجارب (فليس من المحتمل أن تسمع منهم استخدام اللغة اليائسة "لا أمل").
- إذا أصابهم القليل من الأشخاص بالإحباط، فإنهم لا يقفزون إلى نتيجة أن جميع من يحيون على هذه الأرض يمكنهم أن يفعلوا الشيء نفسه. (فلن تسمعهم يقولون عبارات مثل "الناس تأكل في بعضها البعض، عالم من الوحوش، لا يمكنك أن تثق في أي شخص هذه الأيام").
- بوسعهم كما أنه بوسع الآخرين أن يتعلموا من الأخطاء، ومن ثم يزيدون من احتمال عدم تكرارها (فلن تسمعهم يحطمون أنفسهم بالذنب

أو يزيدون من جراح الآخرين بعد وقوع الخطأ، بل إنهم يقومون بتحليل ما تعلموه من التجربة).

- إذا ما ثبت أن أحد أوجه شخصية إنسان ما "زائفة" أو متعارضة أو غير متسقة، فإن هذا لا يعني عدم الثقة بالشخصية بأسرها، ولكنهم يقومون بنقد الوجه المحدد لسلوك الشخص، بينما وفي الوقت ذاته يوضحون أنهم لم يفقدوا الثقة في مقدرة الشخص أو سماته الأخرى. (لن تسمعهم يقولون "أنت ميئوس منك" بل يقولون "لقد أصبتني بالإحباط بشدة الأسبوع الماضي. إنني أعلم أنك كنت في غاية الحرص وحسن النية، بيد أنني في حاجة إلى...").

الناجحون يعتقدون أن الشمس ستشرق من جديد يوماً ما!

- يمكن للأشخاص أن يغيروا ويطوروا من شخصيتهم. إنهم أشخاص متسامحون متى تلقوا اعتذاراً صادقاً، والتزموا ببعض أعمال التطوير والتنمية الشخصية. (قد تسمعهم يؤيدون مسألة إعطاء أحد الأشخاص فرصة ثانية بل وربما ثالثة).

التواضع

الناجحون أشخاص لهم نظرة واقعية لأنفسهم، ولكن وفي الوقت ذاته يمكنهم وبوجه عام أن يحتفظوا باحترامهم للذات مرتفعاً. إنهم يعلمون أنه:

- حتى ولو بذلوا قصارى جهدهم، فإنهم ولا محالة سيفشلون أو سيقعون في الأخطاء في مرحلة معينة من حياتهم.
- لديهم الكثير من نقاط الضعف. (ربما تسمعهم يذكرون نقاط الضعف هذه علانية وطواعية).
- نقاط القوة لديهم قد تخذلهم في بعض الأحيان. (وأحياناً يحذرونك من هذا).

- بوسعهم انتهاك قانونهم الأخلاقي الخاص وخرقه. (وسيعترفون علانية بذنبهم عندما يقعون في الخطأ أو يفعلون شيئاً غير صحيح).
- يجب عليهم طلب التقييم من الآخرين ليساعدوهم على التقييم عندما يظنون أنهم قد يرتكبون خطأ (لربما يسألون "ما الذي تظنني قد قمت به بصورة طيبة؟" أو "ما الذي تظن أنه كان يمكنني أن أقوم به بصورة مختلفة؟").
- هناك الكثير غيرهم يملكون سمات مرغوباً فيها ومحببة هم لا يمتلكونها (إنهم لا يخشون الحسد!).

الناجحون بشر.

- سينجحون في العيش بصورة أسهل وأسعد إذا قاموا باستمرار بطلب الدعم من الآخرين (عندما يكونون في حاجة إلى مساعدة، فإنهم سيطلبونها ولا يناضلون إلا عندما يجدون أنفسهم غير قادرين على تقديم المزيد للتغلب على الصعاب بأنفسهم أكثر من ذلك).
- عندما يعملون في فريق عمل، فإن إسهامهم ورغم أهميته يمكن أن يحصل على جزء فقط من الإشادة. (إنهم يعبرون صراحة عن تقديرهم للآخرين واعتمادهم عليهم).

المسئولية

يأخذ الناجحون مسئولية أنفسهم ومسئولية حياتهم على عاتقهم. ورغم أنهم قد يكونون مدركين أنهم لم يتسببوا شخصياً في بعض العقبات والمشكلات التي تواجههم، إلا أنهم يفترضون أن واجبهم أن يبدءوا ويشرفوا بأنفسهم على شفائهم وسعادتهم ورفاهيتهم. ومن ثم فستجدهم النوعية من الناس:

- الذين يتسم أنينهم وتأوهاتهم بقصر العمر (تجدهم سرعان ما يعاودون حياتهم الطبيعية).

- الذين يعتنون بأجسادهم ولا يسمحون لأنفسهم بأن يصيبهم الوهن نتيجة للمشاكل التي تعترضهم (إنهم لا يعانون من تيار لا نهائي لا يعوقه عائق من الاضطرابات والأمراض البسيطة).
- الذين لا يلومون الغير على حالتهم العاطفية رغم أن تصرف أحد الأشخاص قد يكون أثار رد فعل شعوري معين لديهم (إنهم يستخدمون لغة تظهر أنهم يقبلون أن لديهم السلطة والسيطرة على شدة مشاعرهم وعنفوانها).
- الذين لا يخفون أخطاءهم (إنهم يعترفون بها بحسم رغم أنهم قد لا يذيعونها للعالم بأسره!).
- الذين لا ينتظرون الآخرين ليحلوا لهم المشاكل الجماعية والتي نجمت نتيجة "للقدر" أو أي قوة أخرى خارجية (وبالتالي فعندما يتأخر القطار، فإنهم الذين يطالبون بمعرفة السبب والوقت المتوقع لوصول القطار).

الناجحون صخور يمكنك الاعتماد عليها.

الإبداع

الناجحون هم نوعية الأشخاص الذين يمكنك الاعتماد عليهم لإيجاد طرق جديدة حول المشكلات التي تبدو في ظاهرها مستحيلة وذلك يرجع إلى أنهم:

- مهتمون بالطرق الإبداعية في حل المشكلات. إنهم لا يرضون بمجرد اتخاذ الطرق المجربة والمختبرة. (ستلاحظ أنهم دائماً حريصون على سبر غور الزوايا والأفكار الجديدة، حتى ولو بدت غريبة في بادئ الأمر. وهذا يعني أنهم ورغم تقديرهم للماضي وإشادتهم به، فإنهم وبوجه عام يصبون اهتمامهم الأكبر على الحاضر والمستقبل).
- يحتفظون بتخيلاتهم وتصوراتهم خصبة، وذلك من خلال استحضار الصور الجديدة في خيالهم. (لعلك تراهم كثيراً يحلمون بأحلام اليقظة أو

"تائهين في عالمهم الخاص" عندما تكون لديهم مشكلة يبحثون لها عن حل).

- عمليون وواقعيون. (لن تسمعهم يشيرون إلى أن مهمة ما تعد أقل من مستواهم إلى حد عدم قيامهم بها. فيمكنك وصفهم بأنهم عمليون جداً حتى ولو كانوا يحتلون مواقع رفيعة في العمل أو في المجتمع بوجه عام).
- يبدون الاهتمام بكيفية عمل الأشياء (فربما تصيبك أسئلتهم أحياناً بشيء من الجنون! وحتى ولو لم يكن بوسعهم أن يفهموا ربما يظهرون أنهم يتمنون لو كانوا يستطيعون).
- يبدون الاهتمام بطريقة قيام الناس بالأعمال؛ لاسيما إذا كانت طرقهم مختلفة. (ربما تجدهم يراقبونك بفضول!).
- يجعلون عقولهم في تحدٍ مستمر، وذلك بإجراء التمارين لها وتوسيعها. (فإذا ما قابلتهم فجأة في طابور المطار، فلن يكون من المدهش أن تجدهم يقومون بحل الكلمات المتقاطعة أو يستمعون إلى أحد شرائط اللغة).
- يحبون الجدل ويشجعون ما يعارض أفكارهم. (لعلك تتمنى أن تقف في صف آخر إذا كنت تقف في المطار وتتمنى لو تنعم بإجازة سعيدة هادئة البال!).

الناجحون مفكرون مبدعون ومبتكرون!

تعدد المهارات

الناجحون أشخاص متعددو المهارات، وكثيراً ما يؤدي تحدي عقبة ما إلى ظهور جانب آخر مفيد لهم قد لا يكون قد ظهر من قبل قط.

وذلك يرجع إلى أنهم أشخاص:

- مستعدون لتجربة أي شيء تقريباً إذا ما دعت الحاجة. (فإذا ما وجدت نفسك ملقى في جزيرة صحراوية معهم، فلربما وجدتهم يبنون كوخاً من

القش ويتعلمون لغة أهل الجزيرة ويصطادون السمك من أجل الطعام. ولعلك تصفهم حسداً من عند نفسك على أنهم أناس متعددو البراعات).

- يتمتعون بتجربة الأحاسيس والمشاعر الجديدة. (لعلك تلاحظ أنهم دائماً يرغبون في تجربة الأطعمة الجديدة، والاستماع إلى أنواع الموسيقى المختلفة وتجربة نوع جديد من الإجازات).
- عادة ما يؤقلمون أسلوب سلوكهم ليناسب الثقافات والمناسبات والمجموعات المختلفة من الناس. (ستلاحظ أنهم يحرصون على ارتداء الملابس المناسبة وتبني عادات وطقوس من يستضيفونهم أياً كانوا).
- لا يحبون أن يلتصقوا بالروتين ويبحثون عن التغيير متى شعروا بالرتابة والملل. (لعلك تجد نفسك مضطراً إلى تغيير ملفاتك حتى تساير وتجاري عناوينهم أو وظائفهم المتغيرة).
- مهيئون للتغيير بمحض رغبتهم واختيارهم وبسهولة ويسر رغم أنهم قد يبدون بعض المقاومة في بادئ الأمر. (ألم أقل لكم من قبل إنهم بشر!).
- سعداء بأن يقولوا إنهم غيروا رأيهم ولا يشعرون بأنهم مجبرون على القيام بشيء ما ليس لشيء إلا لأنهم بدءوه أو قالوا إنهم سيقومون به بطريقة ما. وبالمثل فإنهم يعطون الآخرين حق القيام بنفس الشيء حتى ولو كانوا محبطين أو (أحياناً) متضايقين. (لن تشغل بالك بالاتصال بهم لتخبرهم بأنك قد غيرت رأيك في شيء ما؛ لأنهم فعلوا الأمر ذاته معك الأسبوع الماضي!).

الناجحون هم أصحاب الصنائع السبع وأساتذة العقبات!

الكفاءة

الناجحون ليسوا بالأشخاص الذين ينجحون في الأوقات العصيبة رغم قلة الكفاءة والتنظيم. فهم منظمون نظاماً جيداً، وقادرون على أداء العمل بكفاءة وسط الفوضى التي تزرعها العقبات؛ وذلك لأنهم:

- لديهم معرفة جيدة بالذات، ومن ثم قادرون على "إطلاق" قواهم وتجنب الاستسلام للإحباط نتيجة لنقاط الضعف لديهم. (إن لديهم الرغبة في أن يكونوا في غاية الوضوح حول ما يستطيعونه، وما لا يستطيعونه ونادراً ما سيصيبك الإحباط بسببهم).
- "ينظرون قبل أن يقفزوا" (ما لم يكن الأمر طارئاً، ستجدهم يتخذون الوقت في التفكير بحرص وعناية في الخيارات المتاحة قبل وضع الأمر موضع التنفيذ).
- يضعون بصورة روتينية الأهداف التي يمكن تحقيقها ولا يعتادون تعريض أنفسهم للفشل. (إنهم ليسوا بمقامرين كبار، وإذا ما قاموا بتنفيذ أي نظام غذائي، فإنه يكون قصيراً وجميلاً وناجحاً).
- يعملون بصورة منهجية. (بل لعلهم يضعون خطة لتنفيذ عملية كي الملابس!).
- يراقبون بدقة تقدمهم الشخصي. (أنت لست في حاجة إلى أن تشير إليهم بأنهم فشلوا في "مشروع صغير" لأنهم سيلاحظون ذلك بأنفسهم وسيتوقفون قبل أن تستجمع شجاعتك لتخبرهم بذلك).
- ينظرون بعين ثاقبة إلى استخدامهم للموارد مثل النقود والمواد والوقت، ويتأكدون أن هذه الأشياء استخدمت بصورة فعالة تناسب قيمتها. (لن يبذروا وينفقوا فوق ميزانيتهم).
- يقاومون الاستجابة التلقائية التي تنبع دون تفكير تجاه الأفعال من خلال عواطفهم ومشاعرهم مثل الشعور بالخوف أو الذنب (يتسمون بالهدوء والبرود عند صنع القرار واتخاذه).
- يقاومون بحسم الآخرين الذين يدفعونهم نحو الأفعال المتسرعة غير المتأنية (فسيخبرونك إذا ما كانوا لم يتموا استعدادهم حتى ولو لم يكونوا يرغبون في إحباطك أو تأخيرك).

الناجحون ليسوا بالمتلعثمين المرتبكين، إنهم يتميزون بالكفاءة!

الإصرار

يتسم الناجحون بالحسم والإصرار، فمتى اتخذوا قراراً بالمضي قدماً، فاعلم أنهم سيمضون قدماً. وهم قادرون على ذلك لأنهم:

- لديهم احترام كبير للذات ويؤمنون بأنهم يستحقون النجاح والتميز. (لا تراهم يحبطون أنفسهم).
- يمكنهم التفاوض بحزم حول ما يحتاجونه ويريدونه. (أنت على علم بأنهم على استعداد لأن يدخلوا في مساومة شديدة).
- يدعمهم قانون الأخلاق القوي الخاص بهم. (لن تراهم حائرين فيما هو صواب وخطأ فيما يفعلونه).
- لديهم الشجاعة للقتال حتى النصر متى دعت الضرورة. (لن تتمنى أن تكون عدواً لهم).
- لديهم الإيمان بمقدرتهم على إيجاد الحل. (لن يفت من عزمهم قول القائلين بأنهم لن يحققوا ذلك الأمر أبداً).

الناجحون لهم عناد الثور وتعنته متى أرادوا ذلك.

- لديهم الثقة في قدرتهم على تحمل الضغوط. (لعلك تلحظ أنهم يبدون وكأن لهم طاقة لا تنضب).
- يركزون على القضايا والمسائل الرئيسية ولا يحيدون عن الطريق إلى التفاصيل غير ذات الأهمية. (فإذا خرج اجتماع ما عن جدول العمل، فإنهم سيوضحون ذلك ويلفتون الانتباه إليه).
- يستطيعون تجنب وساوسهم الشخصية التي تجول بخاطرهم والتي تحثهم على الاستسلام ورفع الراية البيضاء. (فإذا رأيت علامات اليأس والقنوط في وجوههم أو أصواتهم أو سلوكهم وتصرفاتهم، فلعلك تلحظ كذلك أنهم عاجلاً أو آجلاً سيغيبون لبرهة من الوقت إما بأجسادهم وإما بأذهانهم، ثم يعودون إلى "المعترك" بسلوك جديد إيجابي وهادئ).

لعل الصورة قد اتضحت لديك الآن عما أعنيه عند الإشارة إلى هذه السمات. إنني أتساءل، أثناء قراءتك لتلك القوائم الوصفية، هل أدركت وتعرفت على بعض سماتك وسلوكياتك؟ إنني على يقين أن كثيراً منكم لديه بالفعل بعض السمات الشخصية للناجحين، ولكن يبقى السؤال المهم بالطبع ألا وهو، هل لديك ما يكفي؟

إذا بدأت تشك في أن حقيبة أدوات السمات لديك خفيفة، فلا تقلق، فسأخبرك بخبر سعيد، كل هذه السمات يمكن تطويرها وتحسينها. أما الخبر غير السعيد، فهو أنك إذا لم تبدأ سريعاً، فلعل مهمتك تصير أصعب (رغم أنها نادراً ما ستكون مستحيلة!). إن كون السمات والاعتقادات والسلوكيات الشخصية تعد مدعمة ومقوية للذات هو "قانون نفسي" أساسي.

- الأشخاص الذين تنقصهم الثقة كثيراً ما يجدون أنفسهم وبصورة تلقائية ينجذبون إلى الأشخاص الذين يصيبونهم بالإحباط، ونادراً ما يلاحظون فرص النجاح والسعادة، وعادة ما يعدون أنفسهم للفشل.
- إن الأشخاص الذين يفتقدون التواضع لا يلاحظون أخطاءهم أو يلومون الآخرين عليها، ويبحثون دون وعي عن "أقل وأخف شيء مهلك ومميت" للأصدقاء والزملاء.
- إن الأشخاص غير الأكفاء كثيراً ما ينجرفون دون علم إلى وضع المشاريع الكثيرة المبعثرة غير المنظمة؛ حتى إنهم يصلون إلى نقطة يكونون فيها بالفعل بعيدين عن مجال الإنقاذ الذي يمكن أن تقدمه حتى أكثر طرق التنظيم هوساً وبعداً عن التقليدية.
- إن الأشخاص الذين ليست لديهم مهارات متعددة يعيشون حياة ضيقة محدودة، حتى إن التغيير يصبح أمراً مخيفاً بل مرعباً وتصبح فرص التعايش معه أصعب.

والآن وبعد أن دققت نواقيس الخطر لرفع مستويات القلق لديك، سأحاول الآن أن أمد إليك يد العون (لعلي رأيت الكثير جداً من العروض التليفزيونية التي تستخدم طرق وأساليب الدفع والجذب لإحداث التعاون). وإليك هذا المثال الذي سيساعدك على اختيار المكان الذي منه تبدأ برنامج مساعدة الذات.

تمرين فوري: ما المقدار الذي تمتلئ به حقيبة أدوات السمات الخاصة بي؟

- أعد قراءة قائمة الناجحين ولكن في هذه المرة استخدم أمثلتي كقائمة اختبار لنفسك.
- أعطِ نفسك بعد ذلك درجات على مقياس من صفر إلى عشرة (صفر تشير إلى أن هذه السمة ليست لديك وعشرة تشير إلى أن لديك الكثير والكثير من هذه السمة). يمكنك أن تضع هذا في المربعات التالية، ولكن استخدم قلماً رصاصاً إذا أردت إعادة استخدام هذا التمرين لشخص آخر، أو أردت تكراره بعد مرور بضعة أشهر لتختبر مدى تقدمك وتحسنك.

الثقة ☐
التواضع ☐
المسئولية ☐
الإبداع ☐
تعدد المهارات ☐
الكفاءة ☐
الإصرار ☐

خلال الأسبوع القادم اعقد العزم مع نفسك بأن تحاول تطوير إحدى السمات التي سجلت فيها درجة كبيرة إلى حد معقول ولكنك ترغب في تحقيق المزيد. استخدم التلميحات الموجودة بالقسم التالي لتساعدك في هذا الاتجاه. وبعد العمل لأسبوع أو أسبوعين في أقوى السمات التي لديك يمكنك أن تبدأ النظر في مجالاتك الأضعف.

كاترين كوكسون ١٩٠٦-١٩٩٨

ولدت كاثرين كابنة غير شرعية وعانت طفولة تتسم بالفقر المضجع وشظف العيش، ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل إنها أيضاً تعرضت لاعتداء جنسي من صديق أمها. وإبان تلك الفترة بدأت في كتابة القصص، بيد أن اهتمامها وموهبتها لم يؤخذا قط مأخذ الجد. وعندما كانت في العشرين من عمرها قدمت مسرحية لها إلى مدرسة بالمراسلة، وقد أسدوا إليها النصح ألا تتخذ الكتابة حرفة لها. ومضت فترة طويلة من عمرها بعد بلوغها كتلك الفترة التي مضت في طفولتها، فترة من عدم السعادة. وفي عام ١٩٤٤ تعرضت لانهيار ذهني شديد. وكجزء من علاجها غير الرسمي اشتركت في دائرة كتاب وبدأت في إنتاج إنتاجها الخصب من أكثر الروايات مبيعاً. ولم تقف العقبات عند هذا الحد، فقد أصيبت بعقبة أخرى خطيرة، أصيبت بمرض (تصلب اليد) في عام ١٩٦١ ولكنها مرة أخرى ثابرت وصبرت وقامت بإملاء بقية كتبها. وفي أعوامها الأخيرة تم منحها درجة شرفية وفازت بلقب "سيدة الإمبراطورية البريطانية".

> الحياة لا تسير بالطريقة التي من المفترض أن تسير بها؛ ولكنها تسير بالطريقة التي تسير بها. إن الطريقة التي تكيف بها نفسك في هذه الحياة وتجاربها بها هي التي تصنع الفارق.
>
> فرجينيا ساتير

برنامج المساعدة الذاتية لتطوير سمات الناجحين

صممت هذا القسم كمجموعة من تمرينات المساعدة الذاتية، ويركز كل قسم على إحدى السمات، ويتجزأ كل قسم في حد ذاته إلى أربعة عناوين ألا وهي:

١ التأمل

٢ تلميحات

٣ تمرين فوري

٤ خطة عمل

دعني الآن أشرح لك باختصار ما الذي يدور حوله كل قسم.

التأمل

من رأيي أن تبدأ باتخاذ بعض الوقت لتفكر بوجه عام في هذه السمة وبوجه خاص كيف ولماذا تمثل هذه السمة مشكلة لك. وحتى تأخذ فكرة عن كيفية البدء سأبدأ بعرض بعض تأملاتي الشخصية.

ثانياً، سأتشح بوشاح المهنة وأعطيك قائمة بالأسباب الشائعة للمشكلات المصاحبة لهذه السمة. وهذه الأمثلة استقيتها من خبرتي في مساعدة الكثير والكثير من العملاء والأبحاث التي قرأتها حول هذا الموضوع.

قد تظن أن هذا النوع من التأمل يعد خطوة غير ذات أهمية (وقد تكون محقاً في ذلك! فقد تكون هذا النوع من الأشخاص الذي لا يحتاج إلى فهم سبب المشكلة قبل الشروع في حلها وتصحيح الأوضاع). ولكنَّ كثيراً من الناس الذين أعرفهم يشبهونني، حيث يشعرون بأنه يجب عليهم أن ينالوا قسطاً من الفهم عن كيفية تطور مشكلتهم. فإنني إذا لم أحاول نيل هذا القسط من الفهم قبل بدء العمل، أشعر بالصعوبة في تحفيز نفسي وقبول فكرة أنني قادرة على إصلاح خسارتي النفسية.

وإذا كنت وافداً جديداً في إنجاز التنمية والتطوير الشخصي، فإنني أسدي لك النصح بأن تجرب التمرين على أقل تقدير. وبالطبع فإن هذا لن يضرك، ولعلك تجده أمراً شيقاً. كما أنه قد تثبت جدوى هذا الأمر فيما بعد؛ لأنه سيعطيك رؤية متبصرة حول الصعوبات التي قد يعاني منها أناس آخرون.

وأطالبك بعد ذلك بالتأمل والتفكر في المجالات المحددة في حياتك اليومية والتي يمكن أن تستفيد من تسليط بعض الانتباه عليها. وهذا سيساعدك على أن تحتفظ بأهداف مساعدة الذات باعتبارها أهدافاً سهلة الإدارة والتحقيق. (إنني على يقين أنك لا تريد أن تجلب لنفسك عقبات غير ضرورية من خلال إغراق نفسك وشغلها بخطط عمل لا تمت للواقع بصلة).

تلميحات

هذه التلميحات أساساً مجرد اقتراحات بسيطة مستقاة من خبرتي الخاصة بالحياة وخبرتي في مساعدة الآخرين في تطوير وتنمية هذه السمات. ولك الحرية في تبنيها أو إضافة ما تريد عليها. وبطبيعة الحال لك الحق في رفضها، وإن كنت آمل أن مجرد قراءتها سيكون دافعاً طيباً مفيداً. فأنا عندما أريد تغيير عادة من العادات، فإن قراءة مقال أو كتاب حول الموضوع أو حتى استشارة صديق للحصول على بعض الأفكار يكون مفيداً. ولعلي لا آخذ بالنصيحة، ولكن على الأقل في عملية الحصول عليها، فإنني أحرك وأحفز عقلي المفكر، وكنتيجة لذلك تكون لدي فكرة أفضل عما يجب القيام به.

تمرين فوري

هذا تمرين أقترح عليك أن تقوم به في التو. وهو ما سيساعد على دعم عملية التعلم من باقي القسم وحث عصارة التحريك والتحفيز لديك!

خطة عمل

هذا تمرين إعداد هدفك. فنحن الآن نعلم من خلال البحث أننا نكون أكثر اقتراباً من تحقيق الأهداف عندما ندونها ونسجلها. وهناك مساحة لأن تقوم بهذا في هذا الكتاب، ولكن لعلك ترغب في تدوينها في ورقة منفصلة أو بطاقة وتثبتها في مكان ما، بحيث تراها عيناك من وقت لآخر.

كما أننا نعلم أنه من المفيد أن نعرض أهدافنا على شخص آخر لاسيما إن كان شخصاً يرغب في تحريك وتحفيز ذاكرتنا بطريقة مشجعة.

المزيد من الثقة

التأمل

ترجع جذور مشكلتي مع الثقة إلى فترة طفولتي التكوينية. كنت مصابة بإحباط مستمر، مثلي في ذلك مثل جميع الأطفال الذين ينتمون إلى أبوين يشربان الكحوليات وغير مستقرين نفسياً. كنت عندما تكون أمي في معنويات مرتفعة أجد أن الحياة مليئة بالمرح والدفء، ولكن عندما تكون معنوياتها منخفضة ينهار هذا العالم أمام عيني. وبالنظر بعيني طفلة، فإن هذه الارتفاعات والانخفاضات كانت تثير الخوف؛ لأنها كانت تحدث بصورة ليس لها أدنى تفسير ودون توقع. ولعلك لن تصاب بالدهشة إذا علمت أنني كنت أكبر وأتوقع أن تصيبني الحياة بالإحباط مرات ومرات وهو ما حدث بالفعل. لقد صرت خبيرة في التأكد من أنه ليس للحياة أي خيارات أخرى! فعلى سبيل المثال، كنت طفلة ذكية ولكنني كنت أقوم بأشياء غبية بلا سبب في الامتحانات، مما كان يزيد من تأكيدي أكثر فأكثر أنني لم أحقق كامل قوتي الكامنة بعد.

> رغم كل شيء، فإنني ما زلت على إيماني أن الناس بحق طيبو القلب.
>
> آن فرانك

ومع بداية مرحلة البلوغ والنضج انقدت إلى أعمال غير ملائمة في شركات العمل الاجتماعي ذات أقل الموارد المتاحة مع أكثر العملاء إصابة بالأمراض المزمنة والزملاء المتشائمين. وفي الوقت ذاته واجهت حياتي الشخصية قدرها الذي قضى عليها بالفشل. لقد ازدريت كل العروض التي تلقيتها من "أشخاص طيبين" (كنت أظن أنهم مملون!) ووقعت في أيدي سلسلة متعاقبة من الأشرار الأوغاد ذائعي الصيت والشهرة. وبالتالي

فالتجربة تلو التجربة "أثبتت" لي أن في هذه الحياة لا يمكنك أن تطمئن لأحد؛ ولا حتى نفسك.

أما قصة استعادتي الثقة في هذا العالم فهي قصة طويلة، ولكن جوهرها وأساسها بسيطان. لقد تحكمت في حياتي وسلوكي وبذلت جهوداً واعية لمحاولة تحقيق الثقة في النفس وفي العالم للتأكد من أنني هيأت نفسي للنجاح لا للفشل.

ولسنوات عديدة لم يكن هذا بالأمر السهل. لقد شعرت أنني شخصية مصطنعة زائفة؛ لأن شخصيتي الحقيقية لا تزال تشعر وبصورة طبيعية أنها منجذبة نحو الخاسرين والتحديات المستحيلة. كان علي أن أذكر نفسي باستمرار أنه لا يوجد شيء طبيعي يجعلني لا أشعر بالثقة في الحياة (إنه الضد تماماً، وهو ما آمل أنك تدركه) وأنه لا يوجد سلوك جديد يبدو حقيقياً حتى يصير عادة.

ومثل كل التحولات، بدأت أستخدم عادتي الجديدة استخداماً مفرطاً؛ لقد صرت في غاية الثقة إلى درجة مبالغ فيها. كان علي أن أحرق أصابعي عدة مرات قبل أن أتعلم اللجوء إلى درجة محدودة من الحرص. أما الآن، فإن أصابعي أحياناً تشعر بسخونة الاحتراق، بيد أن هذا الألم ألم محتمل لا يقارن بنار جهنم التي كانت فلسفتي الشكوكية تدفعني فيها متى واجهت أقل وأتفه العقبات.

وإليك بعض الأسباب الشائعة وراء عدم شعور بعض الناس بالثقة التي يحتاجون إليها أو يرغبون فيها:

- أن يكونوا ضحايا جرعة زائدة من التجارب والخبرات سيئة الحظ والتي شعروا تجاهها بأنهم بلا حول ولا قوة (مثلاً بداية من القطارات المتأخرة إلى السرقات وحتى الركود والكساد العالمي والأعاصير).

- أن يتم إحباطهم باستمرار من قبل أناس يحبونهم أو يريدونهم لاسيما في بدايات العمر.
- أن يكونوا قد ارتكبوا سلسلة من الأخطاء أنكروها على أنفسهم أو غطوها.
- أن يكونوا قد عانوا من سلسلة من الإخفاقات الغامضة (مثل إنهم لا يعرفون لماذا لم يحصلوا على الوظيفة أو لماذا لم يعد أزواجهم يحبونهم).
- أن يكونوا ولدوا بأجسام ضعيفة أو هزيلة (مما يجعلهم أكثر عرضة للحوادث أو الأمراض المفاجئة).
- أن يكونوا محاطين بأشخاص لا يتغيرون أبداً (بل وربما لا يريدون أن يتغيروا، أو يظنون أنك تستطيع التغير).

هل أي من هذه الأمثلة دقت النواقيس عندك؟

هل تحطمت قدرتك على الثقة؟ كيف ومتى حدث هذا؟

هل هناك أي مجال من مجالات حياتك يمكن أن يستفيد على وجه التحديد إذا ما صرت أكثر ثقة (مثل أن يكون ذلك مع أناس معينين أو مواقف معينة)؟

تلميحات لكي تصبح أكثر ثقة

- سل بعض معارفك الذين تعرف أنهم واثقون إذا كان يمكنك أن تتحدث معهم لبعض الوقت. اشرح لهم ما الذي تحاول أن تقوم به وأنك تريد منهم فقط بعض الآراء والمعلومات. أخبرهم أنك تريد أن تفهم ما الذي يعنيه أن يكون الشخص واثقاً. ومع افتراض أنك لن تضع نفسك في موقع الفشل باختيار شخص مشغول جداً، فإنك لن تقابل بالرفض. كما أنهم لن يعتبروك غبياً بطلبك هذا الطلب غير المألوف. وأنا أؤكد لك أن الأشخاص الذين وقع عليهم اختيارك سيشعرون بالإطراء والفخر

ويرغبون رغبة ملحة فحسب في أن يتحدثوا عن سمة إيجابية في أنفسهم ربما لم يقدروها حق التقدير من قبل. سيتم تشجيعك وتحفيزك بل وربما تكسب صديقاً جديداً.

- تعهد بمقابلة دائرة أوسع من الأشخاص. فعلى سبيل المثال اجعل الأولوية في الشهور الستة التالية إلى أن تنظر خارج مصادرك المعتادة عند تعيين الأصدقاء والزملاء وطاقم العاملين بل وحتى الأحباء.
- عندما تلاحظ نفسك تفكر أو تتحدث بأسلوب سلبي حول النتائج المتوقعة، فتخيل نفسك ترتدي نظارة وردية خيالية، ثم انظر بعين عقلك لتنظر إلى النتائج المقابلة التي حدثت بالفعل. واسمح لنفسك أن تشعر في جسمك بالمتعة التي قد تشعر بها. ورغم أن هذا التمرين قد يبدو غريباً وشاذاً، ولكن ثق بي (جرب!) في أنها تعمل. يمكنك أن تزرع سيناريو إيجابياً محتملاً في بنك الذاكرة في عقلك. وكلما زاد المخزون، زادت الثقة التي ستبدأ تلقائياً في الشعور بها. (تذكر أنه عندما يبدأ العقل في حفظ المعلومات، فإنه لا يميز بين الذكريات المتخيلة والحقيقية).
- وكنوع من التذكير، فإنه يمكنك الاحتفاظ ببعض النظارات الوردية الحقيقية أو صورة لها في مكان يكون في متناول اليد.
- إذا وجدت أن هذا النوع من التمرين التخيلي أصعب مما ينبغي، فأعط لنفسك بعض التمرينات الدورية في فن التخيل الإبداعي أو تلقَ درساً في الموضوع.
- قم ببعض أعمال العلاج العاطفي لجرح أو لبعض الجروح التي لحقت بك في الماضي.
- ذكر نفسك من وقت لآخر أن هدفك المباشر هو أن تتصرف بصورة أكثر ثقة فحسب. (فعلى سبيل المثال ليس عليك أن تعتقد أن الخير فقط

يمكن أن ينشأ من العقبة، ولكن التصرف وكأن هذه هي الحقيقة سيزيد فرصك في العثور على حل قد يؤدي إلى نتيجة إيجابية).

تمرين فوري لكي تصبح أكثر ثقة

- اجلس جلسة مسترخية، ولكن مدعومة بصورة جيدة، وخذ ثلاثة أنفاس عميقة.
- إذا كنت تقرأ هذا في مكان خاص، فأغلق عينيك وبصوت هادئ ثابت كرر بصوت مرتفع الثلاثة تأكيدات التالية لحوالي عشر مرات.

١ يمكنني أن أكون واثقاً

٢ أنا واثق في نفسي والآخرين

٣ أنا أتمتع بكوني شخصاً واثقاً

- وإذا لم تكن في مكان خاص، يمكنك أن تكرر هذه التأكيدات في ذهنك، ولتزيد من قوتها اكتبها عدة مرات.
- فكر في نتيجة إيجابية محددة قد تنجم عن كونك أكثر ثقة خلال الأسبوعين القادمين.
- والآن وعيناك مغلقتان استخدم خيالك في تخيل المشهد واسمح لجسمك أن يشعر بالمتعة التي ستشعر بها.

خطة عمل لكي تصبح أكثر ثقة

خلال الشهر القادم سيكون مجال هدفي المحدد لزيادة ثقتي

_____

_____

(على سبيل المثال علاقة معينة/مجموعة من الناس/موقف/ذاتي).

في فترة ستة أشهر سأكون قادراً على:

_____

_____

سأكافئ نفسي بـ:

_____

_____

تشارلز دارون ١٨٠٩-١٨٨٢

تعرض تشارلز لأول عقبة خطيرة عندما ماتت أمه التي يحبها عندما كان في الثامنة من عمره. قامت ثلاث أخوات بتربيته وكانوا باستمرار يجدون فيه عيباً، ووالده كذلك تنبأ بأنه سيكون عاراً على عائلته. ورغم تعرضه لعقبات لا حصر لها ولا عد من كونه شبه مريض طيلة حياته فقد أكد لوالده أنه كان مضللاً بصورة مذهلة. لقد صار تشارلز أعظم عالم بيولوجي في بريطانيا وأوجد نظرية التطور التي هزت الأرض.

المزيد من التواضع

التأمل

من منظور حقيقة أن كثيراً من حياتي العملية تركزت حول مد يد العون للناس لبناء ثقتهم، فقد يبدو من الغريب أن أكتب الآن حول الحاجة لتحقيق التواضع. وهذا يرجع بالطبع إلى أن التواضع الآن يحتوي على الكثير من الدلالات السلبية والإيجابية على حد سواء. ولكن فضائل التواضع هي التي أقترح عليك أن تبنيها. وقد وضعت بالفعل قائمة بذلك سابقاً؛ ولكن قد يساعد في توضيح المعنى الذي أقصده بصورة أكبر قليلاً أن أشارك بتعريفي الخاص بي ألا وهو:

التواضع هو أن تكون واعياً لعيوبك وحدود قوتك وإمكاناتك.

رغم أن كثيراً من الناس قد يُضَمِّنون كلمات مثل الخنوع أو الوداعة أو تحقير الذات في تعريفاتهم، فإنني أحب أن أوضح أنني وبكل تأكيد لست مهتمة ببناء أي سمة تهين أو تسيء إلى الضعفاء ومن لا حول لهم ولا قوة والمحرومين (حتى ولو كان يمكنها تجاوز العقبة إلى النجاح) بل على النقيض فإنني أؤمن إيماناً راسخاً أن التواضع بالاشتراك مع باقي السمات يمكن أن تقوي ثقتنا الداخلية والخارجية. إنها ليست في حاجة إلى مصاحبة السلوك أو الأفكار المهينة والمدمرة للذات وأسلوب الضحية. وفي الواقع، فإن الأمر كثيراً ما يكون كذلك. وبالتالي، فإنني وبالتأكيد أفهم أن أي شخص يقرأ هذا يشعر بقليل من الشك أو القلق تجاه أن يصبح أكثر تواضعاً. فإذا ما كنت أحد هؤلاء، فمن فضلك لا تتجاهل هذا القسم، فقط امنحني مزيداً من الدقائق القليلة لأقنعك!

الأسباب الشائعة التي تجعل الناس يظنون أن كونهم **متواضعين** يعد أمراً سلبياً:

- يكونون شهوداً على شخص يتعرض جسدياً أو عاطفياً للامتهان (على سبيل المثال، كثير من زبائني المتغطرسون جداً شهدوا أن أحد الوالدين الذي يمحو ذاته يتعرض للأذى نتيجة للسلوك العدواني من الآخر).
- قد تعرضوا للإهانة عندما كانوا أطفالاً، وعندما كبروا فكروا في أن التواضع يقود إلى المهانة (لا، ليس ذلك شرطاً).
- قد تعرضوا لتجربة غير سعيدة بأن يكونوا في موقف خنوع وذلة ربط في عقولهم بين الخنوع والتواضع (فهم آخر خاطئ).
- يكونون جزءاً من مجموعة تتعرض أو كانت عرضة للتمييز والتفرقة، ويعتقدون أن التواضع دائماً ما يشجع على التمييز والتفرقة.
- لديهم أفكار استقرت في أذهانهم تجمع بين التواضع وأسلوب الحياة الذي يبدو غير جذاب.

- تعاطوا جرعة زائدة من النوع الخاطئ من بناء احترام الذات أو التدريب على الحسم (وأقصد النوع الذي لا يأخذ في الاعتبار قيمة الحل الوسط وأهمية احترام حقوق ومشاعر الآخرين).
- امتلاك اعتقاد مغلوط بأن الحاجة وطلب المساعدة من شخص أكثر خبرة منك هو علامة على الضعف (وهو أحد مجالات المشكلات عميقة الجذور لدي وقد نمت لأنني كطفلة كان يبدو لي أن أكثر الناس احتراماً في عالمي المشوه هم هؤلاء الذين لا يحتاجون إلى المساعدة؛ "انظر إليه، إنه يحقق النجاح وحده").
- الاستماع إلى الكثير جداً من الأمثال التي تربط بين التواضع والعقاب أو الخضوع (مثل "القلوب المتواضعة لها أحلام متواضعة").
- تبجيل القديسين المشهورين شهرة خاصة بتواضعهم والافتراض على نحو خاطئ أن تواضعهم هو الذي أدى إلى موتهم العنيف المبكر (حينما يكون الأمر كذلك، في الواقع، فإن غطرسة أناس آخرين هي التي تكون قتلتهم).
- الاعتقاد بأن التواضع والفقر يرتبطان ارتباطاً معقداً (والحقيقة أن الغطرسة هي السبب في كثير من الانهيار الاقتصادي).
- الدلال والاهتمام الزائدين عن الحد في فترة الطفولة (والنمو مع الاعتقاد بأن في الاستعلاء هو الطريق إلى الحصول على العاطفة والاحتفاظ بها).

هل تستطيع أن تربط أياً من هذه الأسباب بنفسك؟

هل تستطيع أن تفكر في أي أسباب أخرى لعدم تواضعك بالقدر الذي تريده؟

وإذا كان الأمر كذلك، فهل أنت على دراية بأي مجالات محددة تجد فيها أنه من الصعب أن تكون متواضعاً؟

تلميحات لتصبح أكثر تواضعاً

- خذ دورة تدريبية في مجال تهتم به ولكنك لم تنمِ فيه أي مهارة خاصة (دروس التانجو الأرجنتيني الخاصة بي تعد حالياً ترياقاً جيداً جداً لأي اختيال ربما يتسرب إلى شخصيتي).
- اقرأ بعض السير الذاتية لأشخاص ناجحين خارج مجال خبرتك (والأفضل، حاول أن تقابل أحد هؤلاء الأشخاص).
- قم بزيارة دورية لعجائب الدنيا التي صنعها الإنسان (ربما لا تكون في حاجة إلى الطيران لترى تاج محل؛ ربما يكون هناك شيء في بيئتك المحلية يمكن أن يؤدي الغرض. ففي موطني الحالي في بورتسموث، هناك بعض السفن المذهلة نحدق فيها النظر بإعجاب).
- اذهب إلى أحد المتاحف أو المعارض التاريخية (زيارة حديثة لأحد معارض تاريخ الحضارة الصينية في متحف جوجينهايم الجديد في بيلباو بأسبانيا أعطتني جرعة تواضع تكفيني لعدة سنوات. وزيارة أقل حداثة لمتحف آن فرانك في أمستردام قامت بنفس الشيء).
- قم بالسير إلى أعلى أحد الجبال (أو حوله إذا كنت مثلي) وراقب النجوم. وإذا كنت لا تستطيع ذلك، فشاهد أحد البرامج التليفزيونية أو الفيديو حول علم الفلك.
- اطلب العون على الأقل من ثلاثة أشخاص مختلفين أسبوعياً لمدة شهر.

> أن ندرك أخيراً عدم وضوح الرؤية الخاصة بنا هو أن نكون أخيراً على الطريق في اتجاه وضوح الرؤية.
>
> ميتسوي يامادا

تمرين فوري لتصبح أكثر تواضعاً

اكتب قائمة بعشرة أخطاء خطيرة قمت بها في حياتك.

اكتب ثلاث مناسبات لا تنسى كنت فيها ممنوناً جداً لتلقي المساعدة من شخص آخر.

سمِ عشرة موضوعات لا يمكن لك أبداً أن تكتب حولها كتاباً (ولكنك لا تعترض على قراءتها إذا كان شخص آخر قد قام بكتابتها).

خطة عمل لتصبح أكثر تواضعاً

خلال الشهر القادم مجال هدفي المحدد لزيادة تواضعي:

_____

_____

بمضي ستة أشهر سيكون لدي:

_____

_____

سأكافئ نفسي بـ:

_____

_____

من فضلك لا تفرط في هذا الجزء من البرنامج. الناجحون يحتاجون إلى احترام الذات أيضاً!

> البقاء على قيد الحياة مهم بيد أن النجاح بهيج.
>
> مايا أنجلو

مايا أنجلو ١٩٢٨-

ولدت مايا في جنوب الولايات المتحدة قبل وقوع حركة الحقوق المدنية بفترة. لقد تجاوزت طفولة مؤلمة، فقد اغتصبت وهي في الثامنة من عمرها وأصيبت بالخرس لمدة خمس سنوات، كما أنها ضحية للعنصرية، وبعد ذلك أصبحت أماً بلا زواج وهي في السادسة عشر. ومن بين إنجازاتها ضد التوقعات الجبارة صارت أول محصل أوتوبيس أسود في سان فرانسيسكو، وأول مخرجة سوداء في هوليود، وممثلة ناجحة نجاحاً كبيراً وروائية ذات أعلى مبيعات وشاعرة وأستاذة جامعية. ولقد كتبت وألقت قصيدة التنصيب الرئاسي للرئيس كلينتون. وفي بيانها في السيرة الذاتية في مرحلة الطفولة والشعر والإعلام جذبت انتباه العالم لجرح الاعتداء الجنسي وألمه بطريقة لا تنسى. وخلال عملها الإعلامي تقوم باستغلال منزلتها الشهيرة في تشجيع الملايين من النساء اللائي لهن خلفيات عانقة على أن يستفدن أكثر من حياتهن.

المزيد من المسئولية

التأمل

> المقياس النهائي للإنسان ليس موقفه في لحظات الراحة والسكينة بل موقفه في أوقات التحدي والنزاع.
>
> مارتن لوثر كنج

بالنظر في الماضي إلى خبرتي الخاصة في اجتياز العقبات والتغلب عليها، أعرف أن علي أن أضع إحساسي بالمسئولية في موضع مرتفع ضمن قائمة السمات التي ساعدتني على النجاح. ولكن عندما كنت صغيرة، أستطيع أن أتذكر أن كلمة "مسئول" اعتادت أن تستدعي أحاسيس الخوف بداخلي. في تلك الأيام لا أستطيع أن أتذكر أنه كانت لدي رؤية واضحة حول أي نوع من الحياة أريده لنفسي، ولكنني على يقين أنها لم تكن تتضمن كتابة هذا الفصل! أنا أعلم أنني ربطت بين هذه السمة وبين أسلوب حياة كابح وعلاقات عتيقة جادة بلا طعم!

وكانت مشاعر الخوف لدي إلى حد ما نتيجة للتمرد الطبيعي للشباب ولكنها كانت لها جذورها أيضاً في طفولتي المبكرة. فقد كانت ظروف عائلتي تضطرني من أجل أن أعيش إلى أن أصبح في غاية المسئولية في غاية السرعة. وفي بحثي غير الواعي عن التوازن النفسي شعرت أنني مجبرة على وضع الحرية "وعيش اللحظة" باعتبارها أهدافي الأساسية لأعوام عدة.

ومن ذلك الوقت وجدت أن الكثير من زبائني كان لهم تاريخ مشابه، ولكن كان هناك كثير بالمثل لهم الضد تماماً. لذا فدعنا ننظر إلى بعض العوامل الكثيرة التي تجعل الناس يصنعون المشاكل في هذا المجال، ويمكنك أن تختبر إذا كان أي منها له أهمية بالنسبة لك أو ارتباط بك:

- الحاجة إلى رعاية أحد الأبوين الذي يعاني من المرض أو غير متزن عاطفياً بينما هم لا يزالون في مرحلة الطفولة.
- الحاجة إلى رعاية أحد الأقارب قبل أن يكونوا هم أنفسهم ناضجين بما فيه الكفاية للقيام بذلك.
- أن يكونوا مشجعين بصورة زائدة للعادات الحساسة والمنضبطة لتحقيق هدف مثل الدرجات المرتفعة في المدرسة أو الموسيقى أو الأوسمة الرياضية (لاسيما عندما يكون أقرانك في الخارج يمرحون بشكل يثير الحسد).
- المحبة والإعجاب بالنماذج الموهوبة أو الجميلة غير المسئولة (مثل الأب "المغرض" المتمرد أو رموز موسيقى البوب الفوضوية).
- أن يكونوا جرحوا عاطفياً أو جسدياً من الأبوين غير المسئولين.
- أن يكون لديهم احترام ذاتي منخفض والاشتراك في "جماعة" (لاسيما وهم لا يزالون في السن غير المسئولة) لها ثقافة متمردة.
- أن يعتمدوا في صداقتهم اعتماداً مبالغاً على أحد المبادئ أو المعتقدات التي تعطي الواجب أولوية أكبر بكثير من الإنجاز والسعادة الشخصية.

- أن يكون هناك نقص في المتعة في الحياة (والتي قد تزيد من إغواء القيام بأشياء مرات كثيرة جداً "فقط من أجل المتعة").
- الزواج المبكر جداً.
- العيش أو العمل مع أشخاص يصنعون "جواً ثقيلاً" بكونهم مسئولين جداً.
- ألا تتم مكافأتهم بصورة كافية على كونهم مسئولين (مثل أن يؤخذ جهدك على أنه مسلم به في العمل، لاسيما إذا كان الزملاء الأقل مسئولية مغرضين يجذبون الانتباه أو "ينجون بأسوأ الأخطاء دون عقاب").

هل ترتبط بك أي من هذه الأسباب؟

هل هناك أي أسباب أخرى تجعلك لا تكون دائماً مسئولاً كما تحب أن تكون؟

هل هناك أي مجال في حياتك ربما يفيد إفادة خاصة إذا ما كنت ذا مسئولية أكبر؟

تلميحات لتصبح أكثر مسئولية

- اقرأ السيرة الذاتية لشخص تحبه عاش حياة مسئولة (لعل هذا يكون أكثر تأثيراً إذا كان للشخص تاريخ غير مسئول ثم رأى بعد ذلك النور!).
- اكتب ملاحظة عما يتوقع أن تجنيه عندما تصبح أكثر مسئولية (مثلاً، سيكون لدي أزمات مالية أقل أو سأكون نموذجاً أفضل يحتذى به لأولادي).
- اكتب ملاحظة عما يتوقع أن تخسره إذا لم تصبح أكثر مسئولية (مثلاً، "علاقتي بـ..." أو "فرصتي في الفوز بترقية").

- اكتب قائمة بإشارات تحذيرية قد تشير إلى أنك لست مسئولاً كما تحب أن تكون (مثلاً، الذهاب للنوم بعد ١١ مساء في أحد أيام العمل الأسبوعية أو إنفاق أكثر من... شهرياً).
- سل أحد الأشخاص ليخبرك إذا كنت بدأت تستخدم لغة "الضحية" (مثلاً، "لماذا أنا مرة ثانية؟" أو "هذا هو حظي المعتاد").
- سل أحد الأشخاص ليخبرك متى بدأت تلقي اللوم على شخص أو شيء ما عن مشاعرك بدلاً من تحمل المسئولية الكاملة عنها (مثلاً، تقول "إنه يغضبني" بدلاً من "غضبت عندما قام... لذا فعلي أن..." أو "هذا الطقس دائماً ما يصيبني بالاكتئاب" بدلاً من "السماء تمطر مرة أخرى اليوم؛ لذا فإذا أردت ألا أشعر بالاكتئاب، فعلي أن...".
- استخدام استراتيجية العلاج العاطفي عندما يخيب ظنك أو تجرح (انظر الفصل ٦).
- عندما يسيء بعض الأشخاص فهمك وتبدأ تشعر بالضجر من غبائهم أو قلة التركيز، اسألهم كيف يمكنك أن تحسن من رسالتك أو أسلوبك في الاتصال.
- خصص بعض الأوقات المنتظمة في جدولك عندما تستطيع إشباع احتياجك أو رغبتك في أن تكون غير مسئول قليلاً مع الوقت (أعرف أنني سأكون أكثر استعداداً بكثير لأن أنكب على المهام غير الجذابة والجداول الزمنية إذا كنت أعرف أنني أستطيع أن أتطلع إلى إجازة بدون ساعة اليد).
- اسمح لنفسك ببعض الإسراف واحسب حجمه في ضوء ميزانيتك ومبادئك دون الإشارة إلى ما يمكن أن يفكر فيه أي شخص آخر (لا تنسَ أنه كلما زاد حجم تقيد ميزانيتك وثقل مسئولياتك المالية، زادت حاجتك إلى التخطيط في التبذير والدعوات على الطعام اللذين يحدثان بصورة عرضية. فإن لم تفعل، فستجد نفسك تقاوم مسئوليتك وهناك خطر أنك ستبدأ في النهاية عملية تخريب الذات بدون وعي).

تمرين فوري لتصبح أكثر مسئولية

استبدل الخمس جمل التالية التي تبدأ بعبارة "فقط لو أن..." باستخدام لغة مسئولة (هذه أمثلة للغة الضحية. فعبارة "فقط لو أن" هي مفتاح وجودها ويمكن أن تستخدم كإشارة تحذير مهمة جداً. وأحياناً لا يتم النطق بهذه العبارة في الواقع، ولكن إذا استطعت إدخالها دون أن تفقد معنى ما تقول، يمكنك أن تتأكد أنك تعمل بأسلوب غير مسئول. والقيام بهذا التمرين سيعطيك بعض الممارسة على إعادة الصياغة).

الأمثلة:

"فقط لو أنه استمع إلي لم نكن لنصبح في هذه الفوضى".

"من الواضح أننا لم نتصل جيداً. علىَّ أن أفكر في طريقة لتوصيل الرسالة إليه بصورة أكثر فعالية".

"فقط لو أنني غنياً، لم تكن لتصبح هناك مشكلة".

"هذه العقبة البسيطة من المؤكد أنها ستكلف المزيد ليتم التصحيح عما أستطيع تقديمه وأنا مستريح. علىَّ أن أقضي بعض الوقت للنظر في كيفية اكتساب المزيد من النقود".

١ "فقط لو أنني أتيت مبكراً ١٠ دقائق، كنت سألحق به".

_____

_____

٢ " فقط لو أنها لم تمطر".

_____

_____

٣ " فقط لو أن هناك المزيد من الوظائف في مكان قريب، لصار الأمر أكثر سهولة".

_____

_____

٤ "فقط لو أننا لدينا المزيد من العاملين، لم تكن لتشتكي".

_____

_____

٥ "فقط لو أن أمي كانت تبدي بالفعل مزيداً من الاهتمام بي".

_____

_____

خطة عمل لتصبح أكثر مسئولية

خلال الشهر القادم سأزيد من مقدرتي على أن أكون مسئولاً من خلال:

_____

_____

بمضي ستة أشهر سأكون قادراً على:

_____

_____

سأكافئ نفسي بـ:

_____

_____

فرانك ماكورت ١٩٣١-

عاش طفولة تتسم بالفقر المضجع وشظف العيش في مقاطعة ليميرك [مقاطعة بأيرلندا] والتي تركها لينجح كمدرس في الولايات المتحدة. وعندما استقال كتب رائعته التي حققت أعلى المبيعات حول حياته كطفل والتي اشتهرت بجعل الناس يضجون من الضحك وبالمثل يبكون بتعاطف. لقد قال عن طفولته "إنني أتعجب كيف نجوت منها بأية حال. لقد كانت بالطبع طفولة بائسة: فالطفولة السعيدة لا تكاد تستحق أي جهد".

المزيد من الإبداع

التأمل

الإبداع سمة تنتج من خلال المراكز الإبداعية في عقولنا. ويجب أن تكون واحدة من أهم السمات، إن لم تكن الأهم، للتعامل مع العقبات، فهي تمكننا من التوصل إلى حلول جديدة للمشاكل التي تبدو مستحيلة.

> وسط الصعوبة تكمن الفرصة.
>
> ألبرت أينشتين

إن عالمنا المتحدي والمتغير باستمرار يحتاج إلى المزيد والمزيد من الإبداع منا جميعاً. ولكن الخبر السعيد هو أننا الآن (بخلاف الأجيال السابقة) نعرف كيف يمكن لهذه السمة أن تنمو في كل واحد تقريباً يقرر أنه يحتاج أو يريد المزيد منها.

ولعله من الصحيح أن بعض الناس ينعمون أكثر بالجينات التي تجعل هذا النوع من التفكير أسهل نسبياً، ولكن الأبحاث تشير إلى أن معظم الناس يستخدمون حالياً نسبة مئوية ضئيلة فقط من كل وجه من أوجه مقدرة عقولهم. لذا فإذا لم يقدر لك أن تصنع تاريخاً باختراع لا يصدق أو عمل إبداعي عظيم، فإنك تستطيع نظرياً أن تكون أكثر إبداعاً بكثير مما أنت عليه الآن.

لذا فدعنا ننظر لماذا لم تقم (وربما كذلك معظم الناس الذين تعرفهم) بتنمية هذه السمة بالمقدار الذي تحبه.

الأسباب الشائعة وراء عدم كون الناس مبدعين كما يستطيعون أن يكونوا:

- ربما قام والداهم أو أقرباؤهم بوعي أو بدون وعي بإخماد أو معاقبة تجاربهم المبكرة مع الإبداع (مثلاً، الضحك من الأفكار التي تأتي أصدقاء خياليين/الغيظ من محاولات تزيين أحد الحوائط المملة بأحمر الشفاه).
- ربما كانت لوالديهم حاجة نفسية إلى أن تتم الأشياء طبقاً لطريقتهم "الثابتة" أو الطريقة التقليدية وربما لا يكونون قادرين على تحمل القلق الذي يصاحب خطر وجهة النظر التجريبية.
- ربما لم تعطِ قواهم الفكرية الإبداعية مجالاً مناسباً للنمو في المدرسة (المنهج مثقل بأسلوب التعلم عن طريق الحفظ والاستظهار أو باستخدام وجهة نظر أكثر منطقية لحل المشكلات).
- ربما عاشوا حياة محجوبة ومحمية أكثر من اللازم كأطفال ونادراً ما لاقوا فرصاً للتوصل لحلول للتحديات الجديدة.
- ربما واجهت محاولاتهم في أن يكونوا مبدعين تفوقاً مستمراً من جانب القوى الإبداعية أو التخيلية لوالديهم أو إخوتهم.
- ربما اصطدمت حياتهم وهم كبار بروتين ما لفترة طويلة جداً وبالتالي ضعفت "عضلات" التفكير الإبداعي لديهم.
- ربما يعيشون في مجتمع قمعي يصر على أن على كل فرد أن يلتزم بالسياسة الجماعية ويعاقب الإبداع الفردي عقاباً أليماً.
- ربما يكون لديهم احترام منخفض للذات، فالمخترعون والرواد كثيراً جداً ما يكون عليهم أن يتحملوا فترات ممتدة من التهكم والسخرية قبل

قبول أفكارهم الجديدة. فعلى سبيل المثال، كان على مخترع الشمسية أن يسير حول هايد بارك في لندن مع نموذجه الأصلي الإبداعي والناس يضحكون منه لمدة عامين قبل أن يؤخذ باهتمام وجدية. وبعيشي في بريطانيا المطرة، فإنني مدينة بدين من الامتنان للاحترام القوي للذات لهذا الرجل!

هل جربت أو تجرب أياً مما سبق؟

هل يمكن أن تفكر في أي سبب آخر وراء كونك لست مبدعاً كما تحب أن تكون؟

هل لديك أي مجال من مجالات حياتك يمكن أن يستفيد على وجه التحديد إذا ما صرت أكثر إبداعاً؟

تلميحات لتصبح أكثر إبداعاً

- زر معارض ومتاحف المخترعات مرتين في السنة على الأقل.
- اللحظة التي تجد نفسك فيها تشعر بالملل من القيام بعمل روتيني سل نفسك "لو كان علي أن أقوم بهذا العمل بطريقة أخرى، فماذا ستكون خياراتي؟".
- مرة كل أسبوع جربي أن تغيري عنصراً من عناصر الوصفة التي تستخدمينها (بدون النظر في كتاب تحضير وجبات آخر أو الاتصال بالوالدة!).
- انتهز كل فرصة لممارسة الألعاب التي توسع خيالك مثل ألعاب الفوازير والألغاز (لا تنتظر الأعياد).
- أثناء وقوفك في الطوابير تخيل ما هي التسلية التي سترتبها (إن كنت تقدر) لتسلية الجميع.

- إذا كنت تشعر بالملل في رحلة قطار أو حافلة أو طائرة، فأغلق عينيك وتخيل أنك ذاهب إلى مكان آخر غير وجهتك.
- اجمع المواد الإلهامية (أو ترجمة سيرة الأشخاص الموجودة في الصحف) حول المخترعين أو المفكرين المبدعين الآخرين، لاسيما هؤلاء الذين وجدوا طرقاً جديدة لتجاوز العقبات إلى النجاح. احتفظ بها في ملف جذاب وضعها على المنضدة التي تتناول عليها القهوة وبالتالي يمكنك أن تتصفحها وتطلع عليها الأصدقاء. (اطلب منهم أن يضيفوا إلى ملفك).
- اقرأ (وانتبه إلى) الفصل الثالث حول اللياقة الذهنية وأعطِ اهتماماً خاصاً بالقسم الذي يدور حول الابتكار والإبداع.
- احتفظ باحترامك للذات مرتفعاً واختبر قوته من وقت لآخر بتجربة بعض الأفكار "الحمقاء" التي تعلم أنها قد تثير الضحك أو السخرية.

تمرين فوري لتصبح أكثر إبداعاً

أجب على الأسئلة الخمسة التالية:

١ إذا أردت أن تلتقي بأصدقاء جدد، فما الذي يمكنك فعله بصورة مختلفة في عطلة نهاية الأسبوع لتتأكد من أن هذا سيحدث؟

٢ إذا كنت تستطيع تغيير ديكورات الحجرة التي أنت فيها بألوان ثلاثة مختلفة، فما تلك الألوان؟

٣ إذا قررت ألا تذهب في إجازة العام القادم، فقم بتسمية ثلاث طرق مختلفة يمكنك من خلالها إنفاق المال الذي ستوفره.

٤ إذا تم إعطاؤك منحة ضخمة لتطوير منتج جديد لتنظيف منزلك/مكتبك أو صيانة حديقتك، فما الآلة الجديدة التي تحب أن تراها مخترعة؟

٥ إذا أردت أن تخطط "لحدث" مفاجئ لزملائك في العمل (أو مجموعة أخرى من الأصدقاء في شركة أخرى)، فما الذي ستفعله؟

خطة عمل لتصبح أكثر إبداعاً

خلال الشهر القادم سأزيد من إبداعي من خلال:

_____

_____

بمضي ستة أشهر سأكون قادراً على:

_____

_____

سأكافئ نفسي بـ:

_____

_____

فيونا كامبل

أكملت فيونا المولودة في إنجلترا السير لمسافة ٢٠٠٠٠ ميل حول العالم والذي استغرق منها أحد عشر عاماً مبتدئة بمبلغ ٥٠ جنيهاً إسترليني في جيبها. وقبل أن تغادر الوطن وهي في السادسة عشر من عمرها كانت قد غيرت منزلها ٢٤ مرة وتعلمت في ١٥ مدرسة مختلفة. كانت تتحمل مصاعب لا يصدقها العقل في رحلتها ولكنها أيضاً وجدت طريقاً للتغلب على الكثير من العقبات لتنجح في داخل نفسها. ولقد عرضت علانية تاريخها الماضي في الأنانية والخداع وإدمان الهيروين في كتاب ملهم.

المزيد من المهارات المتعددة

التأمل

فكرة تعدد المهارات تعود إلى العالم مرة أخرى. في معظم فترات حياتي كانت هذه السمة الشخصية عتيقة. في بداية حياتي، كانت الرسالة التي تلقيتها

أنا ومن عاصروني أنه لا يوجد إلا القليل من المستقبل المتبقي "لصاحب الصنائع السبع". فكان علينا بالتالي أن نتخصص مبكراً في المدرسة ثم عندما واجهنا عالم العمل تم حثنا على تأسيس مكانة في السوق لمهاراتنا ومواهبنا.

وبالنسبة لبعض الناس، فإن هذا بلا شك يعد نصيحة جيدة ولكنني أستطيع أن أتذكر وبوضوح جداً الشعور بالامتعاض تجاه ضرورة أن أضيق من اختياراتي مبكراً جداً وبقسوة جداً. كنت أريد أن أذاكر وأفعل كل شيء؛ حتى الاختيارات التي عفا عليها الزمن التي لا يريد أي شخص آخر أن يقوم بها مثل اليونانية القديمة والتطريز! ولم تصبح اختياراتي أكثر سهولة نتيجة لحقيقة أنني كنت أبدو تقريباً ذات كفاءة بصورة متساوية في مدى واسع من الموضوعات والأنشطة. فبدلاً من تقييم المهارات المتعددة لدي تمنيت أن أكون بارعة بصورة لا يمكن إنكارها ومفتونة "بنداء واحد صحيح" في حياتي. كم كنت أحسد العباقرة الذين بدوا مستغرقين بالكلية ومنجزين لأنهم أتقنوا مهارتهم الواحدة المحددة الفنية أو الرياضية أو الحرفية أو العلمية. وباعتباري "متعددة البراعة" بصورة حسنة شعرت أنه مقدر علي أن أكون غير ملهمة وغير متجددة.

وعندما واجهت ابنتي الأصغر لورا نفس الإحباط في وقت حرج من حياتها كنت أعرف تماماً كيف تشعر ولكنني على الأقل في ذلك الحين كنت في موقف أستطيع طمأنتها فيه إلى:

- أنها ليست استثناء (إنها مثلي). يمكنها أن تختار أن تكون فخورة بطبيعتها متعددة الأوجه.
- أنها ستجد في النهاية أنه كان هناك الكثير من الميزات في أن تصبح متعددة المهارات وأعطيتها أمثلة في كيف أن تعدد المهارات الخاص بي ساعدني على أن أتحمل مجالاً كاملاً من تصاريف الدهر وتقلباته التي لا يمكن التنبؤ بها في كل من حياتي الشخصية والعملية. وعندما كان الأمر يتطلب، كنت أجد أن الأمر أيسر نسبياً في التأقلم مع أساليب

الحياة المختلفة التي تأتي بها أقداري المتغيرة وأيضاً تعلم حيل جديدة لتجارتي عندما يجبرني عالم العمل على التفنن. ولقد تعلمت من خبرتي كأخصائية علاج أن كثيراً من الناس الآخرين لا يجدون هذا النوع من المرونة من السهل العثور عليه داخل أنفسهم، فإما أنهم لم ينعموا طبيعياً بجينات تعدد المهارات وإما أنها مخنوقة لديهم بسبب واحد أو أكثر من الأنواع التالية من الخبرات في حياتهم.

الأسباب الشائعة وراء كون بعض الناس ليسوا متعددي المهارات كما يستطيعون أن يكونوا.

ربما:

- كان لديهم آباء يشجعون ويكافئون مجالاً ضيقاً من الأنشطة والدراسات.
- تربوا في مجتمع لديه نوع جنس شديد القولبة.
- كان لديهم قلة في الفرص؛ فنحن نعرف على سبيل المثال أن الكثير من الأطفال ليسوا قادرين على تنمية المهارات الفطرية الإضافية في الموسيقى والحرف والطهي والكمبيوتر والتعامل ليس إلا لأن مدارسهم أو مجتمعاتهم تفقد التسهيلات أو المدرسين لمساعدتهم.
- كانوا في عائلة (أو مجموعة أخرى) كان كل فرد فيها متخصصاً في أدوار ومهام محددة. ورغم أنه من الواضح أن هذا يصنع بعض الإحساس للمجموعة لتلعب على قوى أفرادها، فإن هذا قد يؤدي إلى فقدان الثقة في مجالات الاختصاص الأخرى وعائلتنا قامت بهذا دون علم؛ فلم يكن قبل موت ابنتي لورا عندما أدركت ما الذي حدث. لقد صارت "المخرجة الفنية" لدينا وانجرفنا جميعاً نحو الاعتماد عليها في اتخاذ كافة قراراتنا التي تتضمن اختيار الأساليب والألوان. ولسوء الحظ، فإننا تكلفنا موت لورا حتى ندرك أننا كنا قادرين على القيام بهذا بصورة ملائمة جداً لأنفسنا (وإن كان ربما ليس بنفس الإتقان).

- كانوا متقنين بشكل مبالغ فيه ولم يسمحوا لأنفسهم أن يؤدوا مهام ربما يكونون قادرين على القيام بها بشكل ملائم فقط ولكن ليس بامتياز (منذ الوصول إلى مستوى معيشة معين يسمح لي بتوظيف مهندس ديكور محترف، فإن المستويات المستحيلة التي أضعها لنفسي الآن لمحاولاتي تجعل العمل الذي اعتدت أن أستمتع وأنا أقوم به عملاً مجهداً جداً لمجرد محاولة القيام به!).
- أصبحوا كسالى! يهتمون فقط بممارسة المهارات التي تأتي بسهولة (فأنا اعتدت أن أقوم بدقة بجمع عمود من الأرقام، ولكن ومنذ الانجراف نحو الآلات الحاسبة في الكمبيوتر الخاص بي وعقل زوجي فقدت هذه المهارة البسيطة).

هل يذكرك أي من هذه الأمثلة بعقبات مشابهة لتنمية تعدد المهارات لديك؟

هل يمكنك أن تفكر في أي أسباب أخرى وراء كونك غير متعدد المهارات كما تحب أن تكون؟

هل زيادة تعدد المهارات لديك سيكون عوناً لك في أي مجال محدد في حياتك؟

تلميحات لتصبح أكثر تعدداً في المهارات

- لتكن لك عادة في القيام بصورة مؤقتة بعكس الأدوار التي تقوم بها مع عائلتك أو زملائك (إذا كنت شاهدت فيلم Trading Places، فستعرف ما أعني). إن تحول كل واحد إلى شخصية الآخر لبرهة من الوقت سيحسن أيضاً من فهم بعضكم بعضاً وسيساعدكم على التواصل بصورة أفضل. إنها لعبة كان أطفالي يحبون أداءها ووجدت أنها قوت من تواضعي وأيضاً من تعدد المهارات لدي.

- لا تنسَ أنك إذا "لعبتها" بجدية، فإن عليك أن تفعل ذلك لفترة طويلة كافية لتمكن كل فرد من أن يفهم مراحل الارتباك والحرج الأولى. وهناك الكثير من الشركات الناجحة تستفيد من هذا النوع من التدريب وتصر الآن أن يقوم فريق العمل الأساسي في الإدارة بتبادل الأدوار من وقت لآخر وقضاء ثوان من الأعمال المتممة لبعضها البعض ولكنها متقابلة. ولكن ما يصلح لهم لابد وأنه يصلح لنا كذلك، فلمَ لا نقوم جميعاً بهذا؟
- اقضِ إجازاتك في أماكن لها عادات وطقوس تختلف اختلافاً شديداً عن الأماكن التي اعتدت أن تذهب إليها ثم "جارهم ما دمت في دارهم". فعلى سبيل المثال، إذا ذهبت إلى ويلز، فاذهب إلى مباراة في الرجبي؛ اشرب قهوتك من سلطانية في فرنسا؛ صافح كل من تقابله في الدانمارك؛ انحنِ إذا كنت في اليابان؛ ارقص رقصة "السيفيليانز" إذا وجدت نفسك في مهرجان أسباني (هذه واحدة من قائمة قراراتي في السنة الجديدة).
- كل بصورة أكثر تكراراً في المطاعم التي لها أساليب أجنبية أو مختلفة (ولا تنسَ أن تأكل الكاري بالخبز الشاباتي؛ والمكرونة بالعودين الصينيين؛ والمكرونة الاسباجتي بدون سكين؛ والسوشي وأنت تجلس على الأرض؛ والسمك ورقائق البطاطس بأصابعك).
- اشترك في جماعة أو فصل مسرحي ومثل عدداً متنوعاً من الأدوار (لاسيما تلك التي تختلف اختلافاً بيناً عن شخصيتك).
- اشترك في فصل تدريب على الحسم (من ذا الذي لا يريد المزيد من هذا الأمر الحسن!) وتطوع بالقيام بلعب أكبر عدد من الأدوار بقدر استطاعتك.
- اعرض المساعدة في حضانة للأطفال الصغار أو خطة لعب للإجازة أو اشترك فحسب في ألعاب خيالية للأطفال، فليس للأطفال مشكلات في

تعدد المهارات وسيجعلونك قادراً على التخلص مما يكبحك (هل تتذكر عندما كنت أنت أيضاً تظن أنك تستطيع القيام بكل شيء؟).

- لمدة نصف ساعة أسبوعياً تمرن على استخدام يدك ورجلك الأخرى التي لا تستخدمها للقيام بأي مهمة ستقوم بها: على سبيل المثال دفع ثمن الجريدة بالعملة المعدنية؛ والاغتسال تحت الدش؛ ضرب الكرة للكلب أو الأطفال ورش الحديقة؛ ولكن من فضلك ليس من ضمن ذلك قيادة السيارة (القراء الذين يستخدمون كلتا يديهم بنفس الكفاءة من فضلكم تجاوزوا تلك النصيحة).

> عندما أسأل الذين نجوا من عقبة ما إذا كان هناك أي سمة أو صفة تسهم بشدة في نجاتهم، عادة ما يجيبونني دون تردد. يقولون إما "المرونة" وإما "القدرة على التكيف".
>
> د. أل سيبيرت، عالم نفسي باحث متخصص في مهارات الناجين

تمرين فوري لتصبح أكثر تعدداً في المهارات

- سمِ على الأقل ثلاث مهارات اعتدت أن تستخدمها وسمحت لها بأن تصدأ. حدد أياً منها يمكن أن يكون الأكثر نفعاً لك اليوم وأدرج تنميتها في خطة عملك (قد تحتاج إلى العودة إلى الوراء لتختبر المواهب التي بدأت تنميها في المدرسة أو في بداية فترة البلوغ). هناك الكثير من زبائني أيضاً قاموا بتحسين جودة حياتهم بشكل جذري بالقيام بهذا التمرين. فالبعض على سبيل المثال بدأ هوايات جديدة مثل التمثيل أو الغناء بينما قام الآخرون بتغيير مهنهم وذلك من خلال إعادة إشعال موهبتهم في تعلم اللغة أو الكتابة أو التدريس.
- سمِ ثلاثة أنشطة كنت ترغب دائماً في تجربتها ولكن لم تعطِ لنفسك أبداً الوقت أو المصادر لتعمل بنشاط. أضف واحدة على الأقل من هذه الأنشطة لقائمة قراراتك للعام القادم (أو الشهر القادم).

- اكتب قائمة سمات الناجحين ١٠ مرات بيدك الأخرى غير المسيطرة (استخدم أصبع قدمك إذا وجدت يدك الأخرى غير المسيطرة تؤدي التمرين بسهولة متناهية).

خطة عمل لتصبح أكثر تعدداً في المهارات

خلال الشهر القادم سأزيد من تعدد مهاراتي من خلال:

_____

_____

بمضي ستة أشهر سأكون قادراً على:

_____

_____

سأكافئ نفسي بـ:

_____

_____

ماري كوري ١٨٦٧-١٩٣٦

ضد المحاباة الرهيبة للعالم الذي يتسيده الرجال في مجال العلم في القرن التاسع عشر، حققت ماري كوري البولندية المولد نجاحاً مهنياً كبيراً. وفي نقطة تقدم هائل في بحثها تلقت ماري كوري ضربة موجعة. فزوجها الذي كان أيضاً عالماً شهيراً وشريكها في البحث لقي مصرعه في حادث. وقد أكملت بحثهما بنفسها ورغم كثير من الإحباطات والإهانات على يد أكاديمية العلوم علاوة على الصحافة والمجتمع استمرت في القيام باكتشافاتها الثورية حول الراديوم. كما أنها صارت أول امرأة تدرس في السوربون وحصلت على جائزة نوبل.

المزيد من الكفاءة

التأمل

> لا يمكن أن تكون هناك سعادة إذا كانت الأشياء التي نؤمن بها تختلف عن الأشياء التي نقوم بها.
>
> فريا ستارك

[illegible] أن أحد الأصدقاء قال لي مؤخراً "[illegible] فعالة بشكل لا يصدقه العقل، أليس [illegible] فلا عجب من أنك تستطيعين أن تحققي الكثير". لقد فوجئت تماماً لأنني لم أعتبر نفسي مطلقاً فعالة كما أحب أن أكون. وبعد ذلك أعترف أنني انغمست قليلاً في تهنئة الذات. ورغم كل شيء، فقد كان علي أن أتخطى الكثير من منحنيات التعلم الحادة لأصل إلى مستواي الحالي في الفعالية. فبالفطرة أنا ما يطلق عليه بصورة شائعة اسم "شخص الأفكار". كثيراً ما أتخيل كم كانت حياتي ستكون أكثر سهولة وخصوبة إذا كانت منظمة بالكلية عن طريق فريق فعال إلى حد كبير من طاقم عاملين مدعمين. كنت سأجلس وأتأمل في النقطة المركزية للموضوع حتى تبدأ الأفكار البراقة تتدفق ثم أقوم بتسليم بذور مشروعي للفريق والذي كان سيقوم بوضعه في حيز الممارسة بصورة أكثر مهارة وأفضل إدارة بكثير عما كنت آمل في تحقيقه.

ولكن ولسوء الحظ يبدو أن هذا سيظل خيالاً إلى الأبد. فالحقيقة أنني أرغمت (كم أنا مسكينة!) على أن أجد عدداً جيداً بما يكفي من "العبيد" بداخلي.

ولعله من المريح أن تعلم أن هذا الاعتماد على ذاتي الإدارية الداخلية ساعدني بالفعل على أن أصبح من الناجحين. عموماً عندما نواجه عقبة ما، علينا أن نكون معتمدين على الذات على أية حال. إن طبيعة كثير من أزمات الحياة تعني أن بنية حياتنا وأدوارنا وعلاقاتنا اليومية متعطلة. فالروتين الطبيعي لدينا ربما ينقلب فجأة رأساً على عقب وتنهك مواردنا

والناس الذين يساندوننا عادة ربما كانوا هم أنفسهم يكافحون من أجل أن "يصمدوا". وهذا يعني أننا كثيراً في أوقاتنا الصعبة لا نستطيع الاعتماد على الآخرين بسهولة. المفارقة هنا هي أن هذه هي الأوقات التي نحتاج فيها لإدارة الروتين في حياتنا أن تعمل بصورة أكثر فعالية عن ذي قبل.

ولقد تعلمت هذا الدرس للمرة الأولى مبكراً في حياتي البالغة عندما أخذت حياتي تعرج وباستمرار من عقبة إلى عقبة (معظمها من صنيعي أنا، يجب أن أعترف بذلك). التنظيم في شئون حياتي اليومية صار فوضوياً بصورة متزايدة، والمشكلات التي نتجت عن هذا عجلت بلا ريب هبوطي في دوامة اليأس والقنوط. لا يوجد إلا أقل القليل من الأمل في حل مشاكلي الكبيرة لأن أي أثر للحركة والطاقة كان يستخدم في "مكافحة نيران" جبال المشكلات الصغيرة التي نجمت عن مواعيد نهائية مفقودة وفواتير غير مدفوعة ومواعيد غير متذكرة (ناهيك عن الافتقار إلى الملابس النظيفة والطعام الصالح للأكل).

والآن أجد أن معظم الناس الذين يأتون إلي لد يد العون لهم حالهم مثل حالي. وقبل أن نستطيع البدء في التعامل مع القضايا الكبيرة التي فرضتها العقبة. عليهم أن يتخذوا خطوات لاستعادة بعض النظام في حياتهم اليومية وعندها فقط سيكون لديهم طاقة وتركيز كافيان لمواجهة أسئلة مثل "هل علي أن أغير مجرى حياتي؟" أو "هل علي أن أذهب؟" أو "هل علي أن أتزوج مرة أخرى؟".

لذا فلماذا كون المرء فعالاً يعد أمراً عسيراً على بعضنا؟ إليك بعض الأسباب الشائعة:

- وجود أبوين متساهلين بشكل زائد، ومهتمين بشكل زائد باحتياجاتنا اليومية. فالأطفال عادة ما يحتاجون إلى المعاناة من الفوضى (لاسيما تلك التي يصنعونها بأنفسهم) قبل أن يقدروا قيمة أن يصبحوا فعالين.

- الحصول على المكافأة بسهولة شديدة للإنجازات أثناء الطفولة مع عدم وجود الفرصة لتعلم بهجة تأخر الترضية؛ فالأطفال المكافئون الذين "يبحرون خلال" المدرسة كثيراً ما لا يعرفون كيف ينظمون أنفسهم عندما يواجهون بعد ذلك عالم العمل الأكثر منافسة والأقل فورية في المكافأة.
- "الاختناق" تحت وزن الانضباط والتنظيم المفرطين المفروضين من الآخرين وهو ما يؤدي كثيراً إلى موقف متمرد تجاه أي شكل من أشكال التنظيم.
- عدم وجود أهداف وأولويات واضحة. فالتردد فيما يجب أن يتم فيما يلي يعد سبباً شائعاً في عدم الفعالية.
- فقدان القيم الواضحة. فالتردد فيما إذا كان شيء ما يعد حتمياً أم غير حتمي يعد شائعاً بشكل متزايد حيث يرى الناس أنفسهم ضائعين في المتاهة الأخلاقية التي تميز عصرنا. فمن الأسهل كثيراً أن نصبح فعالين إذا استطعنا العمل في إطار إرشادات المبادئ الواضحة (أنا أعلم أنني دائماً ما أغوى بتأجيل صنع تلك القرارات الخرقاء التي تورطني في قضاء الوقت والطاقة في غمس نفسي في مناطق كئيبة).
- الاعتقاد الخاطئ بأن العبقرية المبدعة والفعالية لا يمكن أن تجتمعان (صحيح أن مولد فكرة إبداعية يبزغ بسهولة متناهية عندما نأخذ بالزمام بعيداً عن قوى التفكير المنطقية لدينا. بيد أنه صحيح كذلك أننا نستطيع ذلك أسرع وأكثر بكثير إذا كان بوسعنا الاعتماد على أمن الأسس الفعالة لدعمنا والحفاظ على أنفسنا خلال فترات الفوضى الإبداعية.
- محاولة القيام بأشياء أكثر بكثير مما يجب في وقت ضئيل جداً.
- محاولة القيام بأشياء أكثر بكثير مما يجب بموارد ضئيلة جداً.

- الغرور؛ الإيمان بأن الفعالية تنتمي بصورة سليمة إلى عالم الناس الذين نعتبرهم "أناساً أدنى" لأنهم في أسفل الهرم الاجتماعي (مثل هيئة العمل الإدارية أو المدبرات في المنازل أو الحراس أو الميكانيكيين أو كتاب الحسابات). ومن الواضح أن هذا سبب في غاية الصعوبة أن يتم قبوله ونادراً ما يتم الاعتراف به علانية. ومع هذا فهو مغروس وبقوة في معظم الثقافات وشائع أكثر مما يعتقد أغلبنا.
- أن يكون المرء مشرباً بأسطورة أن الطريقة الوحيدة للقيام بعمل بصورة سليمة هي أن يقوم بها بنفسه وبالتالي يكون متردداً في طلب العون عندما يكون من الواضح أن الفعالية تعاون في ذلك.
- مذهب المتعة؛ التردد الشديد في التوقف عن الانغماس في ملاحقة المتعة من أجل القيام بما يبدو أنه مهام روتينية مملة كئيبة.

هل تستطيع فهم بعض أسباب فقدانك الشخصي للجدوى؟

أي مجال من مجالات حياتك على وجه التحديد يمكن أن يحتاج إلى إصلاح التنظيم؟

تلميحات لتصبح أكثر كفاءة

- قم بمراجعات دورية لإدارة الوقت (حتى ولو كنت أنفقت ثروة في عدة دورات في إدارة الوقت والتي يجب أن تكون قد قومتك). إنها تساعد على أخذ مخزون من الثقة في تقدمك وتغير من أساليبك ونظمك من وقت لآخر.
- استعر أو اشترِ كتاباً جديداً أو امنح نفسك مفكرة جديدة لإدارة الوقت أو برنامج منظم يعتمد على الكمبيوتر. جرب أي شيء حتى تجد شيئاً يناسبك. لقد قام زوجي بتصميم منظم عملاق، وقد كلفه ذلك عدة مئات من الجنيهات، وأنا وجدت أن المذكرات والقوائم بألوان مختلفة والملاحظات اللاصقة وساعة الميقات في المطبخ هي الأفضل بالنسبة لي.

- إذا كنت غرقت في "هوة الفعالية" وتبدو وتشعر بالغم، فأعط لنفسك إعادة تعديل لصورتك. غير من ملابسك أو أسلوب تسريحة الشعر بحيث يكون من تراه في المرآة يبدو أنه شخص منظم وتحت السيطرة. ثم ابتسم في وجهك الجديد! هذا التمرين ليس سخيفاً كما يبدو، فإنه نافع لأنه توكيد عامل. فالصورة في المرآة ترسل رسالة رمزية قوية لعقلك تقول "أنا فعال وأنا أحب نفسي أن تكون كذلك". وستبدأ بالشعور أنك أكثر تحفيزاً. ومن الممكن أن يكون من الخطأ أن نرتدي ملابس بصورة غير مهندمة على الإطلاق لمهامنا الأقل متعة واهتماماً.
- اشتر أو اصنع بعض الكروت الملونة المزخرفة أو الملاحظات اللاصقة لقوائم الأولويات اليومية التي تقوم بها.
- خطط لمكافأة صغيرة مناسبة لكل قائمة تتم بنجاح للأشياء التي تقوم بها وأضفها في مؤخرة قائمتك. وبهذه الطريقة يكون للقوائم الأكثر تحدٍ مكافآتها العادلة وسيرتفع احترامك للذات وفعاليتك أيضاً. (نعم، يمكن أن يحدث هذا يومياً!).
- قبل أن تصنع قائمتك أضف اقتباساً مشجعاً، أو مقولة، أو مثلاً وضعه على رأس القائمة. إن مهمة كتابة الاقتباس ستساعد على تثبيته في ذهنك وستساعد على تحفيزك طوال اليوم. استخدم بعضاً من تلك الموجودة في هذا الكتاب أو من أي مجموعة مناسبة، فهناك الآن الكثير من الكتب المملوءة بالأقوال الموجزة التي تعطينا دفعة أثناء الأنواع المختلفة من الأوقات العصيبة.
- لتجنب الإصابة بالملل نتيجة للمهام الروتينية المتكررة أو شرود الذهن في مشاكلك ضع بعض المرح أو الحماسة أو التشويق فيها. فعلى سبيل المثال، ضع موسيقى أو كتاباً صوتياً بينما تقوم بالتصنيف أو حفظ في ملفات أو كي الملابس. أدرج تمريناً مرحاً أو منافسة للفريق في الاجتماعات الروتينية أو تجربة طريقة "وزارة المسالك السخيفة"

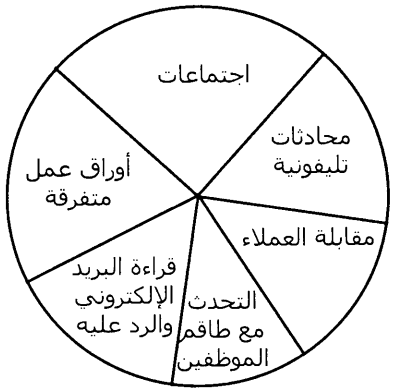
للانتقال من "أ" إلى "ب" (والأخيرة هذه لا ينصح بها في المكاتب ولكنها قد تجعل الكنس بالمكنسة الكهربائية أو ترتيب البيت أمراً أكثر تحدياً!).

- احرق بعض الزيوت ذات الرائحة العطرة المناسبة عندما تعرف أنك قد تغرق في جو سلبي أثناء القيام بمهام محددة. فعلى سبيل المثال، أحرق مستخلص عطر مهدئ (مثل اللافندر أو البابونج) عندما تعرف أن عليك أن تجري مكالمات قد تجعلك منفعلاً أو مضطرباً. واحرق مستخلص عطر يرقي ويرفع حالتك المعنوية (مثل عطر نبات إبرة الراعي أو الليمون) لتنعشك عندما تظن أنك قد تصاب بالملل. وإذا كنت ستكون في مكتب، فغرق منديلاً بالعطر وتنشق تنشقاً معقولاً بين الحين والحين.
- نوع جداول مهامك الإدارية متى استطعت ومن ثم فلن تبدو متكررة جداً.
- سل صديقاً أو زميلاً فعالاً النصح، وإذا كان مستعداً، فسله أن يعطيك بعض التقييم عندما يراك تحطم ذاتك بعاداتك القديمة.
- بدل المهام الروتينية "غير المشجعة" بأوقات مكافأة على العمل، لذا فلن يكون هناك وقت لإصابة حالتك المزاجية بالكآبة. فعندما نكون في غمرة العقبة كثيراً ما نكون أكثر عرضة لأن نصبح مكتئبين يائسين. (ومثالياً، يجب أن يقوم كل منا بالتجربة بنفسه حتى نحقق التوازن الذي ينتج أفضل طرقنا فعالية في العمل. لذلك فليأخذ المديرون والآباء حذرهم فليست هناك طريقة ذهبية لإعداد الجداول العامة).
- أعطِ لنفسك (ولطفلك المتمرد الموجود بداخلك) بعض فترات الراحة من الفعالية. ومثال ذلك، أيام في البيت أو الإجازة بدون ساعة يد أو أسبوع في السنة بدون أعمال منزلية أو يوم واحد في الأسبوع لا تقوم فيه بأعمال إدارية روتينية.
- اقرأ الفصل ٨.

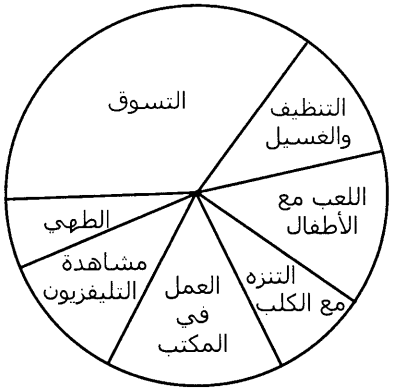
تمرين فوري لتصبح أكثر كفاءة

ارسم دائرتين بيانيين دائريين كما هو موضح في المثالين التاليين وذلك لتصور كيف تقوم يومك حالياً بتقسيم وقتك.

يوم العمل المعتاد لدي



يوم الإجازة الأسبوعية المعتاد لدي



خطة عمل لتصبح أكثر كفاءة

خلال الشهر القادم سأزيد من فعاليتي من خلال:

_____

_____

بمضي ستة أشهر سأكون قادراً على:

_____

_____

سأكافئ نفسي بـ:

_____

_____

لودفيج فان بيتهوفن ١٧٧٠-١٨٢٧

تحمل طفولة مع والد كان باستمرار عنيفاً وسكيراً وغير مسئول. ونجح في أن يصبح واحداً من أعظم الموسيقيين على مستوى العالم بالرغم من أنه أصبح أصم بصورة ضخمة. وقد عبر عن مشاعره باليأس والوحدة من خلال موسيقاه الفريدة العاطفية ولكن معظم أعماله العظيمة انتهت بالنصر واستمرت في إلهام المستمعين ورفع روحهم المعنوية في العالم بأسره.

المزيد من الإصرار

التأمل

لعل هذه هي أهم سمة من سمات التعامل مع العقبات ولعلها تكون أيضاً الأصعب في التنمية. والمفارقة هنا تنبع من أنه بوسعنا أن نحصل على المزيد منها بطريقة أكثر سهولة بكثير إذا كان لدينا مقدار جيد منها في المقام

الأول. ورغم كل شيء، فإن كل تحدي تنمية شخصية صعب يتطلب عزيمة قوية لمساعدتنا على المثابرة وتجاوز التردي الحتمي الغريب للعادات القديمة.

> لقد اكتشفت السر أنه بعد صعود تل عظيم يجد المرء فقط أن هناك الكثير والكثير من التلال التي يجب صعودها.
>
> نيلسون مانديلا

عندما كنت طفلة كانت لدي إرادة قوية وقد ساعدني هذا بلا ريب على أن أعيش وأتكيف بصورة أفضل من معظم أقراني. وقد برز ذلك أساساً في شكل دهاء عنيد. فإذا كنت أريد شيئاً وأحصل على إجابة بالرفض (ليس لدي الخيار)، فلم أكن أستسلم. كنت أعزم على إيجاد طريقة تلتف حول المشكلة، وعادة ما يكون بوسيلة الجمع بين الفتنة والخداع.

وللأسف بوصولي لمنتصف العشرينات تبددت هذه الهبة بالكلية. ليس فقط أنني في هذه السن فقدت الإرادة على المثابرة لتجاوز العقبات بل إنني فقدت الرغبة في الحياة. وقد كان عملاً طويلاً شاقاً لأصلح وأقوي من عزمي، وحتى الآن فإنني لا أستطيع أن آخذ هذا كأمر مسلم به. فإذا سمحت لنفسي أن أكون في غاية التعب وفي غاية الإرهاق، فإن عزمي سينحسر. ولحسن الحظ، فإنني أعلم الآن كيف أمسك به قبل أن يصل إلى مستوى منخفض خطير. والكثير من الأفكار التي أعطيتها في القسم التالي هي تلك التي أستخدمها لأعيد شحن عزيمتي.

ما مقدار قوة عزيمتك؟ هل عزيمتك أيضاً تلقت خبطات في رحلتها لليوم الحالي؟ هل يمكن أن تتعرف على أي من هذه الأسباب الشائعة للعزيمة الضعيفة؟

- مواجهة تحديات مستحيلة باستمرار بواسطة الوالدين أو المدرسين، والنمو وأنت تعتقد أنك ستفشل دائماً.

- رؤية النموذج الأعلى المحبوب أصبح غير سعيد أو مريضاً نتيجة لكونه شديد المثابرة أمام التحديات المستحيلة (مثل التزام الأم الذي لا يتزعزع بإصلاح الزوج الذي لا يريد أن يتغير، أو كفاح الأب الذي لا يكل ولا يمل ليصحح بمفرده تقريباً أخطاء ومظالم الشركة العملاقة التي وظفته).
- عدم الحصول على مكافأة للتغلب على سلسلة من الصعاب أو السماح بأن تفخر بنفسك لأنك قمت بذلك (مثل "لا تتفاخر" أو موقف "هذا ليس أكثر مما توقعته منك").
- التعميم الشديد أو النقد اللاذع (في مقابل المضايقة البسيطة) لعزيمتنا.

> أن تخسر ولا تستسلم، فإن هذا نصر.
>
> جوزيف بيلسدولسكي
> مناضل بولندي

إحدى عميلاتي لم تنسَ أبداً الملاحظة التي سمعتها مصادفة من مدرسها عنها: "إنها سيدة صغيرة، عندما تريد شيئاً لا شيء يوقفها؛ أراهن أنها ستفعل أي شيء لتحقق ما تريد". وأنا متأكدة أنه ليس من سبيل المصادفة أنها كبرت لتكون شخصاً يعرض باستمرار عن محاولاته الخاصة للوفاء باحتياجاتها متى واجهت اللحظة التي تشعر فيها (بشكل خاطئ في الغالب) أنها قد تجرح مشاعر شخص آخر.

- النشأة في عائلة أو مجتمع يحترم احتراماً زائداً التفكير قصير المدى والنتائج السريعة.
- عدم المكافأة أو المجاملة على المجهود والإنجاز.

هل تظن أنك صرت أقل عزيمة عما كنت عليه عند الميلاد؟ (كل الأطفال الصغار يبدو لي أنهم في غاية التصميم).

هل تظن أن تنميتك لهذه السمة المهمة أعيقت بسبب خبراتك أو أسلوب حياتك الحالي؟

هل لديك أي مجال من مجالات حياتك يمكن أن يستفيد على وجه التحديد إذا ما صرت أكثر عزماً؟

تلميحات لتصبح أكثر إصراراً

- خذ فترة استراحة مؤقتة لتنظر في النتائج السلبية والإيجابية المحتملة لعمل ما، وأعطِ المزيد من الوقت والطاقة للنتيجة الإيجابية، فعلى سبيل المثال:
  - إذا كنت مدفوعاً بالرغبة في عدم إحباط شخص محبوب، فاستحضر في خيالك صورة وجهه الحزين؛ وإذا كنت لا تريد أن تكرر الخطأ نفسه، فصور نفسك تفعل نفس الخطأ ثانية.
  - إذا كنت تريد أن تكون قادراً على شراء نوع معين من المنازل، فأدر فيلماً ذهنياً في عقلك عن نفسك وأنت تعيش فيه في عطلة نهاية الأسبوع.
  - إذا كنت تهدف إلى الحصول على وظيفة معينة، فأدر فيلماً ذهنياً عن نفسك وأنت تقوم ببعض من مهامها الرئيسية أمام جمهور معجب.
- ضع أهدافاً خطوة بخطوة؛ وبعد حدوث عقبة ما فإن هذه الخطوات تحتاج إلى أن توضع في مسافات أكثر تقارباً من بعضها البعض.
- كافئ مجهوداتك الطيبة وأيضاً إنجازاتك.

تذكر أنه بعد العقبات كثيراً ما لا نعمل بأفضل ما لدينا. من الصعب أن نتوقف عن الشعور بالحماقة والسخافة حتى ولو كنا نعرف في ذهننا أننا لا نتراجع في الحقيقة. وبالتالي فإننا في حاجة إلى المزيد من المكافآت عما هو معتاد، وهي تحتاج إلى أن تكون أكثر تغذية من الأوقات التي نشعر فيها بالقوة (مثلاً رسالة معطرة أو وجبة خفيفة مغذية ولذيذة بدلاً من زوج جوارب جديد أو كوب شراب).

- اطلب من الأصدقاء أن يهتفوا لك. قل لهم إنك تحتاج إلى المزيد من المجاملة لبعض الوقت (نعم هذا مسموح به، حتى ولو كنت تبني الإصرار الذاتي في عزيمتك، فإنهم لن يتحكموا في "مكافأتك" بل فقط سيعجبون بتقدمك في اتجاهها).
- استخدم أساليب الحسم لحماية طاقتك ولتوقف نفسك عن التحول عن المسار بسبب أشخاص آخرين.
- استخدم استراتيجيات الإدارة العاطفية لتحتفظ بالسيطرة على أي مشاعر أو أجواء مضادة للإنتاجية.

> الأعمال العظيمة لا تتم بالقوة بل بالمثابرة.
>
> صامويل جونسون

تمرين فوري لتصبح أكثر إصراراً

- فكر في مناسبة واحدة في حياتك حققت فيها النجاح من خلال الإصرار والمثابرة.
- استرجع المشهد في مخيلتك واختر شيئاً واحداً تراه يمكن أن يؤدي دور تذكير رمزي بالمناسبة.
- ارسم رسماً خطياً بسيطاً لهذا الشيء (ليس هناك حاجة للموهبة الفنية، وطالما أنك لست مستعيراً هذا الكتاب، فارسم عليه الآن!). كرر رسمك عدة مرات حتى تستطيع أن تقوم بذلك بسرعة وسهولة متى أردت ذلك. ويمكنك بعد ذلك أن ترسمه على عدد من الملاحظات اللاصقة في أماكن بارزة واستخدمها كمذكرات على باب الثلاجة أو مرآة التسريحة أو لوحة أجهزة القياس في السيارة أو الكمبيوتر أو التليفون. كبر الرسم وعدد المذكرات اللاصقة إذا أردت أن تكون نافذ العزم بوضوح.

خطة عمل لتصبح أكثر إصراراً

خلال الشهر القادم سأزيد من مقدرتي على البقاء نافذ العزم من خلال:

_____

_____

... أشهر سأكون قادراً على:

_____

_____

... نفسي بـ:

_____

_____

... نصب عينيك دائماً أن عزمك الخاص على النجاح أكثر أهمية من أي ... آخر.
>
> أبراهام لنكولن

نيلسون مانديلا ١٩١٨-

ولد نيلسون في جنوب أفريقيا. وقد مات والده فجأة عندما كان في التاسعة من عمره وتغيرت حياته تقريباً بين عشية وضحاها، فأخذ من حياته القروية الرعوية البسيطة ليعيش في المسكن الملكي للرجل الذي كان سيكون وصيه للعشر سنوات التالية. وعندما صار مناضلاً (داخل وخارج السجن) ضد النظام العنصري صارت حياته وبصورة شهيرة مليئة بالعقبات والتي قد ينجو منها عدد قليل جداً من الناس. كما أنه ايضاً عانى الكثير من العقبات الأخرى في حياته الشخصية ويشمل ذلك فقدان الكثير من الأصدقاء المقربين والموت العرضي لابنه المحبوب والطلاق. وقد فاز بجائزة نوبل للسلام وصار واحداً من أعظم القادة السياسيين وأكثرهم احتراماً في القرن العشرين عندما انتخب كأول رئيس لجمهورية جنوب أفريقيا الديموقراطية الجديدة.

العجلة ١: المهارات الشخصية التي تدفع الناجحين

> بدلاً من أن نرى البساط يسحب من تحتنا يمكننا أن نتعلم الرقص على سجادة متنقلة.
>
> توماس كروم

فلنتخيل أنك الآن قضيت تقريباً ستة أشهر في طريق التنمية الشخصية. ومثل راكب الدراجة في رحلة استكشافية، فإنك تعمل بنجاح وبدافع من إحساسك بالواجب على تنمية حقيبة أدوات سماتك؛ رزمة الناجح الخاصة بك. حقيبتك وصلت إلى نقطة الفتح والآن. وبفهم تام، فإنك تشعر وكأنك تجلس راضياً عن نفسك ممسكاً بكأس من العصير منتظراً العقبة القادمة. نعم فأنت بحق تريد عقبة (حسناً، عقبة صغيرة على أية حال). فمثل الملاكم الذي تدرب بصورة ممتازة والذي لا يستطيع الانتظار حتى يدخل إلى الحلبة، فإنك أيضاً حريص على اختبار جَلَدك على تحدٍ حقيقي.

ولكن لسوء الحظ، فإن كأس العصير يجب أن تنتظر، فهناك بعض العمل المتبقي. الناجحون الذين يحملون حقائب ممتلئة تماماً يحتاجون أيضاً

إلى أداة أساسية أخرى؛ ألا وهي دراجة إضافية قوية ومصونة صيانة جيدة. لذا، وبأي وسيلة أعد لنفسك كأساً صغيرة من العصير وخذ راحة قصيرة [illegible] ولكن لا تترك الأمر لفترة طويلة جداً قبل أن تتأكد من أن العجلات التي [illegible] يمكن أن تعطيك أقصى دعم وتعطيك قوة دافعة.

في هذا الفصل سنقوم بإلقاء الضوء على العجلة واحد؛ ألا وهي عجلة مهاراتنا الشخصية. ستذكر من المقدمة أن هذه العجلة مؤلفة من هذه الأقسام الرئيسية الثلاثة:

١ المهارات العاطفية؛ لتساعدنا على التحكم في كل من كم ونوعية مشاعرنا.

٢ مهارات التواصل؛ لتساعدنا على توكيد أنفسنا وأفكارنا والإعلاء من شأنها وحماية أنفسنا من النقد غير المفيد.

٣ المهارات التنظيمية؛ لتساعدنا على استغلال الوقت والطاقة والمهارات الخاصة بنا وبالآخرين بكفاءة وفعالية.

ويجب علينا أن نتأكد أن كل واحدة من هذه المهارات في شكلها الأفضل إذا أردنا أن نحتفظ بالقوة الدافعة والتحكم حتى في أكثر طرق الحياة وعورة. دعني أقص عليك قصة "جاك وجيل" والتي آمل أن تلهمك.

ستلاحظ أنني في نص قصتي قمت بالتركيز على عدد من الكلمات وهي الكلمات المرتبطة بعملنا "تجاوز العقبات إلى النجاح".

> جيل صاحبة ومديرة شركة تسويق صغيرة ولكنها ناجحة نجاحاً كبيراً. ولقد [illegible] السنوات العشر الماضية من حياتها لهذا المشروع. والآن هي [illegible] بالفخر عن استحقاق لإنجازها في تنمية العمل في منطقة كانت [illegible] السابق لا تثق في مهنتها.
>
> وفي الأسبوع الماضي سمع فريقها أن شركة شهيرة متعددة الجنسيات قد افتتحت مكتباً في المدينة. ومن المفهوم أن جيل صارت قلقة الآن. فليس فقط هناك خطر أن هذه الشركة ستعتدي على الكثير من

الأعمال التي قامت بتنميتها على مدار العديد من الأعوام، ولكنها أيضاً خائفة جداً من أن تخسر أفضل من يعملون لديها لصالح هذه الشركة. فهناك أشخاص قامت بتدريبهم وتنشئتهم لأعوام كثيرة بل إن الكثير صاروا الآن أصدقاء مقربين وتعرف أنه سيتم إغراؤهم بالأمن والمال اللذين يمكن لهذه الشركة أن تقدمهما.

ولكن جيل كانت معها حقيبة ممتلئة بسمات (الناجحين) ولهذا:

- عزمت على ألا تغرق في اليأس، فكانت لديها الثقة في أن هناك حلاً. واستخدمت التواضع لتطلب الدعم والنصح من الآخرين الذين تعرف أنهم نجوا من هذا النوع من العقبات. وبعزم صممت على أن تبقى طافية. وليس من المفاجئ أنه كان لديها بعد ذلك فكرة **إبداعية** لتنمية موقع ملائم في سوق جديدة لا يبدو على الأرجح أن منافسها سيكون قادراً على دخولها. وهي تعلم أن لديها تنوعاً في المهارات لتتكيف مع الموقف الجديد وأنها تستطيع أن تحتفظ بالعمل يستمر بفعالية حتى في جو الرعب الذي أحدثته تلك الأخبار. لم تجلس وتندب حظها بسبب ظلم الحيتان العالمية الذين يلتهمون العمل الشاق الرائد للأعمال الإبداعية الصغيرة. وتحملت مسئولية إيجاد حل للمشكلة.

واستدعت طاقم الموظفين لاجتماع لمناقشة استراتيجيتهم.

ولسوء الحظ، فإن جاك المدير الكبير لمشروعها صاحب الموهبة العالية لم يكن له مزاج لمثل هذا الاجتماع، فقد واجه ليلة سيئة في المنزل، فأحد أطفاله قام بتحطيم باب الفناء الخاص بجاره خلال مباراة شديدة الحماس في التنس على الرصيف. فقامت زوجته بانتهاز الأزمة لتصب جام غضبها عليه بسبب فشله كأب وسحبهم المتزايد من رصيدهم البنكي.

وبعد تقديم الحقائق غير المرحب بها بدأت جيل **مبدئياً** في **الترويح** لفكرتها الجديدة ولاحظت أن جاك يتهكم حيث فوجئت بذلك وبدأت تتلعثم في كلماتها. وانتهز جاك الفرصة: إنها الفرصة المثالية ليثأر لنفسه من العالم (لاسيما إن كان عضواً أنثوياً منه). إنه أكثر فصاحة بكثير وأكثر ذكاء مالياً من جيل. فبدأ يهدم "خطتها المزعومة" ويسخر منها.

وقد أثبت رد فعله غير العادل أنه يمثل الكثير جداً من العقبات "لعجلة المهارة الشخصية" لجيل بدرجة أكثر من أن تتحملها. لقد جرحت ووجدت نفسها **معقودة اللسان**. إنها **لا تعرف** كيف تدافع عن نفسها بحسم في وجه إحباطه ونقده الهدام. فهي لم تقابل من قبل أبداً مثل هذه الإجابة

[redacted] الصدمة. **وانفجرت الدموع** من عينيها وهو الأمر الذي لم يؤدِ إلا إ[redacted] استنساد جاك فهاجمها على عرض الفكرة دون **استشارة الفريق**. **أو تجهيز ميزانية واقعية، أو تنمية استراتيجية عملية**.

وهنا انفجر **بركان غضب** جيل. فضربت بملفها على المنضدة وخرجت قائلة إنه كان من الأفضل أن يرسل جاك بطلب التحاق بالعمل في "العملاق العالمي".

وهذا ما فعله جاك وتركت جيل بعقبة أخرى في طبقها.

[redacted] أنه من حسن الحظ أن قصتي لم تنته عند هذا الحد، فإن لها نهاية سعيدة، فتواضع وثقة جيل القويان حديثاً جاءا لإنقاذها. فبدأت أولاً بالاتصال بالمكتبة المحلية وطلبت كتاباً حول الحسم وآخر حول إدارة الغضب ثم اتصلت بمحاسبها وطلبت منه العون في تجهيز خطة عمل لشركتها الجديدة.

وبعد ثلاث سنوات لا تزال شركة جيل التسويقية موجودة ومازالت تحقق نجاحاً وازدهاراً. إنها الآن شوكة في جنب العملاق العالمي حتى إنهم يفكرون في تقديم عرض لها من المؤكد أنها لن ترغب في رفضه! وعلى غير المتوقع تماماً، فإنه قُدِّر أن يكون لها ضمان مالي طيلة العمر. وفي الوقت ذاته فإن جاك المكدر الشرير لا يزال يعرق ويكد ولم تعد لديه زوجة لتمسح جبينه.

أرجو أن يكون معظمكم كان قادراً على فهم الغاية من هذه الحكاية الأخلاقية. ولكن ونظراً لأنه قد يوجد بعض منكم ربما لا يزال في حاجة إلى إقناع، فدعني أسهب في هذه النقطة بعض الشيء.

فرغم جميع سمات "الناجحين" الرائعة التي تمتلكها جيل، فإنها فشلت في البداية في تجاوز عقبتها إلى النجاح؛ لأنها:

- لم تعزز فكرتها بأسلوب واثق وحازم سلطوي. وهذا هو أنسب أسلوب تواصل للقائد في معظم مواقف العقبات التي تثير القلق.
- لم يكن لديها مهارات عاطفية كافية حتى تكون قادرة على التحكم في استجاباتها العاطفية للعدوان الخائن غير المشجع وغير العادل لجاك. وكانت النتيجة أن جيل وجدت نفسها تشعر وتتصرف كضحية حتى ولو لم تكن ترغب في ذلك.
- لم يكن لديها مهارات الحسم لحمايتها ووقف تدفق إحباطات جاك ونقده الهدام، لذا فإنه استمر حتى استشاطت غضباً بدرجة لا تجعلها قادرة على أن تبقى مسيطرة على الموقف. وخسرت عضواً ماهراً وخبيراً في فريق العمل عندما كانت في أقل درجات قدرتها على تحمل ذلك.

في ظل ضغط العقبات يجب أن نكون مستعدين دائماً ومنتظرين ظهور السلوك الصعب من جميع أنواع المصادر غير المتوقعة.

أرجو أن تكون قد لاحظت في قصتنا أن جيل لم تعتمد على تغيير في موقف أو سلوك جاك قبل تجاوز العقبة إلى النجاح. فقد تحملت مسئولية فشلها وانتهزت فرصة لنموها.

وبالعودة إلى المجاز الخاص بنا، فإن جيل لاحظت أن عجلة مهاراتها كانت ضعيفة، واتخذت خطوات فورية لتتأكد أنه يمكن تقويتها. لقد قبلت حدود قوتها. إنها كانت تعرف أنها لا تستطيع القيام بشيء يذكر لوقف "العملاق العالمي" عن أن يضع الصخور في طريقها، وأنها لا تستطيع أن تشير لجاك بعصا سحرية للتطور الشخصي، ولكنها قامت بما هو في وسعها. فتعلمت مهارات جديدة أكدت على الأقل أنها تستطيع أن تستجيب بصورة أكثر إيجابية إذا واجهت أي نوع من العقبات مرة أخرى.

من أجل تجاوز العقبات إلى النجاح يجب أن:

> ... جميع الأشياء التي لا يمكن أن تتغير،
> ... لدينا الشجاعة لتغيير الأشياء التي نريد تغييرها
> ... لدينا الحكمة لتمييز الشيء عن غيره.
>
> رينهولد نيبور، ١٩٤٣

قبل أن نترك هذه الحكاية، أحب أن أقول إنني لا أعتقد أن جميع من هم مثل جاك في العالم يجب أن يتم فصلهم باعتبارهم قضايا خاسرة. فإنهم يمكن أن يتغيروا، ولكن الحقيقة هي أنه في أثناء سخونة الأزمة قد لا تكون الأولوية لديك هي مد يد العون لهم وربما لا يكونون في حالة تسمح لهم بالاعتراف بأنهم في حاجة إلى ذلك. ففي موقف جيل، فإن الهدف الذي كان يمكن تحقيقه هو كبح السلوك المستأسد لجاك باستجابة أكثر حسماً ومحدودة عاطفياً. وفي وقت لاحق كان يمكنها مواجهته بمشاركته في المشكلة ونصحه بالقيام ببعض التمرينات على الحسم والإدارة العاطفية. وإذا كان قام بهذا، فلعله كان عاش أكثر سعادة بعد ذلك!

إن مجال المهارات الشخصية التي ربما نحتاج إلى استدعائها للتعامل مع العقبات مجال واسع جداً. وتوضح قصة جيل الحاجة إلى أنواع معينة ولكن هناك أيضاً غيرها ربما تكون أساسية بالمثل:

- إذا كنا نشعر بخيبة الأمل بسبب نتيجة الامتحان السيئة أو بالحزن لأن المحبوب مات، فإننا نحتاج أن نكون مهرة في العلاج العاطفي وبالتالي نستطيع أن نضع الماضي وراءنا ونبدأ في النظر بإيجابية للمستقبل.
- إذا كنا نشعر بالإحباط لأن الجزء الذي كنا نتوقع وصوله من أجل إصلاح الماكينة المعطلة لم يصل بعد، فإننا نحتاج أن نكون مهرة في كتابة خطاب شكوى حازم.

- إذا اقترب الموعد النهائي بصورة غير متوقعة، فإننا نحتاج المهارات لكي نكون قادرين على إعادة تنظيم خطة عملنا بنفسنا بسرعة، وصنع قرارات عاجلة.
- إذا صمت الآخرون كاستجابة للذعر الذي يشعرون به خلال العقبة، فإننا نحتاج إلى مهارات الاستماع الفعال لمساعدتهم على الإفصاح عن احتياجاتهم.
- إذا ارتكبنا خطأ، فإننا بحاجة إلى معرفة كيفية التحكم في شعورنا بالذنب.
- إذا خسرنا النقود بسبب العقبة، فإننا بحاجة إلى مهارات وضع الميزانية لنعود إلى مضمار مالي سليم.
- إذا كنا نريد تشجيع زبائن جدد على شراء سلعنا، فإننا سنحتاج إلى مهارات العرض.
- إذا وضعت العقبة ضغطاً علينا نعرف معه أننا في حاجة إلى العمل بقرب أكبر من الآخرين لإيجاد حل، فإننا في حاجة إلى مهارات فريق العمل.
- إذا كنا في حاجة إلى المغامرة بالفشل، فإننا في حاجة إلى التحكم في خوفنا من هذا ومعرفة كيفية وضع وتنفيذ خطة طوارئ فعالة.
- إذا كنا في حاجة إلى إقناع الآخرين بأن يعطونا فرصة ثانية (أو ثالثة)، فإننا في حاجة إلى أن نكون مهرة في تعزيز الذات.

عندما نقرأ (أو نكتب) قائمة مثل هذه، فإنه يبدو في وضوح الشمس أن المهارات الشخصية تلعب دوراً حاسماً في تحديد فرصتنا في أن نصبح ناجحين وسعداء. ولكن الحقيقة هي أن معظم الناس ليس لديهم إلا أقل القليل من المساعدة في تعلم اكتسابها. وقبل حوالي ١٥ سنة ماضية لم تكن تلك المهارات مستخفاً بحقها من جهة قوتها فحسب بل إنها نادراً ما كان يعترف بأنها مهارات من الأصل. فكان يظن أننا منعم علينا أو غير منعم

عليها بـ"الهبات" التي تساعدنا، على سبيل المثال، في أن نحتفظ بهدوئنا أو أن نكون حازمين بشدة أو حاسمين تحت ضغط عقبة ما.

مع قدوم أبحاث علم الاجتماع، فإننا نعرف الآن أن هذه "الهبات" هي في الحقيقة معرفة متعلمة وعادات سلوكية يمكن اكتسابها. فإذا ورثنا جيناً رفيعة ملتوية، فإننا نستطيع أن نقويها أو حتى نغيرها!

في الفصل ٨ قمت بانتقاء بعض الأساليب والاستراتيجيات والإرشادات الرئيسية التي وجدت أنها مفيدة بشدة في التعامل مع العقبات. ولكن من فضلك تذكر أن القليل الذي اخترته لأدرجه في هذا الكتاب ليس إلا مقدمة، فلا يزال هناك الكثير يمكن تعلمه. وربما يكون بعضكم سعيد الحظ بما فيه الكفاية بحيث ينجحون في الوصول إلى هذا النوع من التدريب خلال عملهم. فإذا نجحت في ذلك، فانتهز كل فرصة للذهاب إلى الدورات التعليمية، ولتقترح أنواعاً مختلفة على قسم التدريب في الشركة إذا كنت في حاجة إليها. وربما يحتاج آخرون إلى السعي إلى دوراتهم التعليمية بأنفسهم أو باستخدام كتب وكاسيتات مساعدة النفس. وفي نهاية كل قسم من الأقسام الثلاثة القادمة سترى أنني أدرجت بعض الاقتراحات لتجعلك على الأقل تبدأ في التفكير بطريقة عملية حول الفعل الذي قد تعزم على اتخاذه.

المهارات العاطفية

العقبات اختبار عظيم لمهاراتنا العاطفية. فالناس:

- الهادئون والمسيطرون بطبيعتهم في حياتهم اليومية يمكن أن يصبحوا فجأة وبصورة لا يمكن إدراكها متصنعين وسريعي التأثر.
- المسرورون عموماً والمفعمون بالحيوية يمكن أن يصبحوا مغمورين في اللامبالاة واليأس.
- المتحمسون عادة للتحديات الجديدة يصبحون خائفين من القيام بالأعمال الروتينية اليومية بصورة حسنة في إطار مقدرتهم.

لماذا يحدث هذا؟ إن الفهم الأساسي جداً لكيفية عمل نظامنا العاطفي ربما يساعد على التفسير.

يوجد في مخنا مركزان رئيسيان ينتجان مشاعرنا. يستخدم أحدهما لحياتنا اليومية والآخر للمواقف الطارئة. ويستخدم الأول المخ المفكر المعقد وهو ما يسمى القشرة المخية، لتحليل ما يحدث في العالم من حولنا ثم ينتج استجابة عاطفية دقيقة لكل موقف جديد. ويستخدم الثاني مركزاً أكثر بدائية وغير مصقول يدعى اللوزة لبدء استجابة مبرمجة مسبقاً. وتعد هذه الاستجابات مخططات للفعل الموروث من الأجيال السابقة أو مطبوعة في عقولنا خلال سنوات الطفولة الحساسة. وهي استجابات غير مصقولة مصممة في الأساس لتجهيزنا بدنياً إما للقتال وإما للهروب.

وهذه الاستجابة الثانية هي التي تميل إلى الأخذ بزمام الأمور خلال أزمة العقبة. والمشكلة هنا تكمن في أن المشاعر التي تنتج عن المخطط كثيراً ما تكون غير ملائمة لتعقيدات مشكلاتنا الحديثة ككبار. وبالتالي فإننا نجد أنفسنا نخضع لمشاعر ربما نعتبرها نحن والآخرون مشاعر طفولية أو غير ملائمة، غير عقلانية أو ببساطة مشاعر مبالغ فيها.

وفي قصتنا استجابت جيل لصدمة هجوم جاك (استجابة القتال) بأن أصبحت "معقودة اللسان" وأدرت الدموع (استجابتا الهروب). وفي ظل المزيد من الهجوم حوَّلها "مرشدها الآلي" إلى غضب غير مسيطر عليه (استجابة القتال). فإذا ما كان كل من جاك وجيل أكثر مهارة عاطفية كانا سيكونان واعيين إلى أنهما يستجيبان بطريقة غير مناسبة وكانا يستطيعان استخدام أسلوب للتحكم في نظام الطوارئ العاطفي وأن يستجيب كل منهما للآخر بأسلوب حاسم بدلاً من الأسلوب السلبي (الهروب) أو العدواني (القتال). وإذا كانا فعلا ذلك لعل قصتنا كان سيكون لها نهاية مختلفة. فلربما إذا عملا بالتعاون مع بعضهما البعض، فلعلهما كانا أخرجا فكرة أفضل ولعل جاك كان سيجد في جيل أذناً صاغية معاونة. وبالطبع لا يوجد ضمان أن

هذا كان سوف يحدث ولكن بخبرتي فإنه إذا تم التعامل مع الأزمات المشابهة بطريقة مهارية عاطفياً، فإنه يكون من المرجح جداً أن تبزغ حلول في صالح كلا الطرفين.

> لا تأتي السكينة بإزالة الأسباب والظروف الخارجية للخوف فحسب، ولكن أيضاً باكتشاف الذخائر الداخلية لنستغلها.
>
> روفوس إم. جونز

وفي الفصل ٨ ستجد القليل من أدوات البحث الخاصة المفضلة والتي يمكن استخدامها لتحويلنا للحالة العاطفية والتي نظن نحن (وليس الشخص الموجي أو الطفل الموجود بداخلنا) أنها ستتصدى للعقبة التي نواجهها.

اقتراحات لمزيد من المساعدة

- اشترِ أو استعر كتب مساعدة ذاتية حول الموضوع، (ولكن لا تسألني عن الموضوع، فأنا متحيزة لنفسي! اسأل النصح من بائع للكتب يكون خبيراً متخصصاً).
- استشر مستشاراً أو اشترك في مجموعة مساعدة ذاتية.
- اشترك في فصل للاسترخاء أو اليوجا (أو ابدأ مجموعة خاصة بك في العمل أو في مجتمعك).
- اشترك في صالة جيمانيزيوم أو قم بأشكال تمرينات أخرى من الإيروبيك أو الإطالة (يومياً).
- تعلم التأمل؛ إنه أسهل مما تظن. (الكثير من الناس يجدون أنه من الأسهل أن يقوموا بهذا في الفصل، بالرغم من أنها تكون أفضل إذا قمت بها بنفسك).
- اشترِ أقراص كمبيوتر مضغوطة وشرائط تسجيل حول الاسترخاء (واستمع لها بانتظام).

- تعلم العلاج بالعطور وكيف يمكن استخدامه لتقمع وترفع حالتك المزاجية. (تشتهر العطور بأن لها أسرع الطرق للعقل العاطفي). ولعل هذا يرجع إلى أنه كان لدينا "عقول أنفية" قبل أن نطور أياً من الوظائف العقلية الأخرى!).

جانج تشانج

جانج تشانج هي مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً في تاريخ الأسرة وهو كتاب Wild Swans. ويرسم كتابها صورة بيانية للحياة في الصين الثورية. وللمرة الأولى جعل الملايين من الناس يعون حقيقة حياة العامة في ظل النظم الموجودة في تلك الفترة. وهي نفسها تجشمت بخفولة من الضنك والرعب اللذين لا يصدقهما عقل حيث رأت والديها وهما يعذبان ويسجنان في معسكرات الاعتقال. ولم تر أي شخص أجنبي إلا وهي في الثالثة والعشرين من عمرها. وعلى عكس الكثير من التوقعات فازت بمنحة دراسية للدراسة في إنجلترا وصارت أول شخص من الصين يحصل على الدكتوراه من بريطانيا.

مهارات التواصل

إذا حدث وكنت تركب في طريق مألوف وممهد جداً في الحياة، فإنه يمكنك أن تتجاوز هذا القسم. فعلى سبيل المثال، إذا كانت رحلتك تأخذك حول مجتمع صغير ودود مسالم، فإنه يمكنك أن تعيش وتتقدم بسهولة بأقل مهارات التواصل.

- لن تكون بحاجة لإقناع الآخرين بموهبتك من أجل العثور على عمل. فالناس سيعرفون بالفعل من خلال تناقل المعلومات نقاط قوتك ولن يكونوا في حاجة إلى سيرة ذاتية مؤثرة لإقناعهم بجدارتك للعمل.
- لن تكون بحاجة إلى خطوط الدردشة الحالية لأن شريكك المحتمل ربما كان في المدرسة معك في أيام الطفولة وعينه أو عينها عليك منذ ذلك الحين وربما تعيشان سوياً بسعادة بقية حياتكما.

- لن تكون بحاجة إلى "موهبة الثرثرة" لترويج منتجك أو خدمتك الجديدة. فالناس سيكونون أكثر من مستعدين لشرائه؛ لأنهم على الأرجح سيكونون زبائن مخلصين بالفعل وأنت بالطبع لن يكون لك منافسون آخرون.
- لن يكون عليك أن تعرف كيف تفك "الأسلاك المتشابكة" عندما تكون في جدال مع جيرانك حول كيفية إعادة بناء السور المشترك بينكما لأن مناقشاتكما ستظل دائماً على نفس الطول الموجي المريح.
- كما أنه لن يكون عليك أن تعرف كيف تكتب خطاب شكوى حاداً لأنه لن يكون لديك شيء لتشتكي منه.

ولكنني أعتقد أنك إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فإن رحلتك ليست بهذه السهولة؛ لأنك على الأرجح تعيش في العالم الواقعي! فأنت مثلي تسكن في هذا المجتمع العالمي الشاسع والذي تزداد فيه الصعوبة لدى الأفراد في أن يجعلوا صوتهم الفريد صوتاً مسموعاً أو مفهوماً. إنه حقاً عالم يحتاج فيه (الناجحون) ليس فقط إلى مهارات تواصل جيدة بما يكفي بل إلى مهارات تواصل ممتازة.

وقد وضعت بعض الإرشادات والاستراتيجيات في فصل الاستراتيجيات.

اقتراحات لمزيد من المساعدة

- سجل نفسك في واحدة من الدورات التعليمية الكثيرة المتاحة الآن في مجالات محددة من مجالات التواصل (مثل مهارات العرض والإنصات الفعال ومهارات الإقناع ولغة الجسد والتعامل بين الثقافات، إلخ). لعل هذه تعد الطريقة المثلى لتعلم هذه المهارات لأنها تقدم التدريب ويمكن أن تساعدك في اكتساب التقييم الصادق الذي ينطوي على المواجهة.
- اشترِ أو استعر كتباً حول الموضوعات المذكورة آنفاً ومارس التمارين مع صديق.

- سجل المتخاطبين الجيدين في الراديو والتليفزيون. واستخدم تلك التسجيلات لتساعدك على دراسة أسلوبهم. انظر إلى لغة جسدهم ولاحظ كيف يستمعون ويتجادلون ولاحظ نوعية اللغة التي يستخدمونها لصنع نقاط الإقناع وحمايتهم من الأسئلة الصعبة والإحباطات.
- ادعُ نفسك على جلسة مع مستشار في صورة الذات (أظهرت الأبحاث أن ٥٥ بالمائة من تأثير الانطباع الأول يكون من خلال الملبس. الانطباعات الأولى تدوم!).
- سجل نفسك في بعض تمرينات الأصوات أو اشترك في مجموعة مسرحية محلية تدرب أعضاءها على خروج الصوت ونبرته.
- استمع إلى "كتب مسجلة على شرائط" يقرؤها ممثلون لهم أصوات ممتازة.
- اشترك في مجموعة نقاش (أو في الحقيقة، مجموعة ضغط تتجادل باستمرار حول القضايا والمشروعات!).

إلينور روزفلت ١٨٨٤-١٩٦٢

كانت إلينور زوجة الرئيس فرانكلين روزفلت. وقبل أن تكمل العاشرة من عمرها مات أبواها وأخوها. فكانت طفولتها وحيدة وغير سعيدة حتى تم إرسالها إلى المدرسة في إنجلترا في سن الخامسة عشرة، حيث قام أحد المدرسين بتنمية ثقتها للمرة الأولى. وخلال سنواتها كزوجة الرئيس، كانت حياتها الشخصية كثيراً ما تكون تحت ضغط شديد. فلقد مات طفلان من أطفالها صغاراً. وقد أصبح زوجها مريضاً بشلل الأطفال وكان معروفاً عنه الخيانة المستمرة رغم ظروفه. وخلال ذلك، حافظت إلينور على حياة العمل المستقل وصارت واحدة من أعظم المصلحين الاجتماعيين في أمريكا. وبعد وفاة زوجها أصبحت رئيسة لجنة حقوق الإنسان. وقد لعبت دوراً مؤثراً في تشكيل الإعلان العالمي لحقوق الإنسان.

المهارات التنظيمية

> إن إنجاح شيء ما ليس له علاقة بالحظ. الاهتمام والتفكير والدراسة تشترك في جعل الشيء ينجح؛ الحظ هو شيء يكون لديك عندما تلعب اليانصيب.
>
> ويس روبرتس

رغم [illegible] بأن هذه تمثل منطقة ضعف [illegible]. فإنني دائماً ما يقال لي كم [illegible] منظمة تنظيماً حسناً. لذا فإنني [illegible] أخيراً أن مستوى مهاراتي **التنظيمية** لابد وأنه فوق المتوسط على **الأقل** ورغم ذلك، فإن هذا الاقتناع ليس **له** إلا أثر ضئيل في حياتي اليومية. إنني **مشغولة** جداً بالأفكار حول كيف كانت **حياتي** ستكون أكثر سهولة وكم كنت سأحقق لو كنت فقط أفضل تنظيماً! **وإنه** لأمر صعب أن ترضي شخصاً غير منظم بطبيعته ويسعى إلى الكمال!).

ولكن بعد العقبات علي أن أعترف أن هذه الشكوك النفسية تختفي. فأبدأ في الامتلاء بالثقة في قدرتي على إدارة طريقي إلى خارج المشكلة. وفي مواقف الأزمة التي تتطلب القيام بعمل ما، فإن تخطيطي الفعال الواقعي هو الذي يحصل على الثناء أكثر من سماتي الأخرى مثل حساسيتي وإبداعي التي أعلم أنها أكثر مركزية بالنسبة لشخصيتي.

وإحدى الطرق التي ساعدت بها نفسي على أن أصبح أكثر تنظيماً هي ابتكار الاستراتيجيات. وهذه الاستراتيجيات كثيراً ما تشبه تلك التي قد تجدها في كتب الإدارة ولكنها لها أيضاً مكون تطوير شخصي مصمم ليحفظني نفسياً على الطريق. وبالطبع يمكن استخدام هذه الاستراتيجيات لتساعدك على أن تصبح أكثر تنظيماً في المنزل وبالمثل في العمل. ولقد أدرجت بعضاً من استراتيجياتي المفضلة في فصل الاستراتيجيات.

اقتراحات لمزيد من المساعدة

- زر قسم الإدارة أو الأعمال في مكتبتك أو محل بيع الكتب. هناك الآن الكثير جداً من الكتب حول هذا الموضوع ويمكن أن توفر وقتاً ثميناً

بطلب بعض الإرشاد حول أين تبدأ البحث ولكنني اكتشفت أنه لا شيء أفضل من ساعة جيدة من استعراض الإنترنت؛ لذا اختر واحداً له مقهى على الموقع!

- سجل نفسك في دورة تعليمية حول إدارة الوقت.
- ادعُ نفسك لبعض اللعب الجديدة! قم بزيارة لمتجر لمعدات المكاتب واشتر بعض الأدوات الجديدة لتساعدك على تنظيم مكتبك سواء في البيت أو في العمل. وربما تلهمك صينية لحفظ الملفات رائعة التصميم أو مشابك الورق الملونة لتجدد الفعالية (إن هذا يفلح معي، وإن كان ذلك مؤقتاً فحسب!).
- اسأل العديد من الأصدقاء المنظمين تنظيماً كبيراً عن بعض الأفكار. وسجلها في مذكرتك وجرب فكرة كل أسبوع على مدار بضعة شهور.
- إذا كان لديك الوقت والمال والرغبة، يمكنك أن تحصل على ماجستير في إدارة الأعمال.
- أرسل طلباً للالتحاق بالدورات التعليمية القصيرة لكليات الإدارة والأعمال المحلية حول نشرات المشاريع التجارية، ومارس مهارات الحسم لديك حتى تقنع رئيسك في العمل بعد ذلك بالاستثمار بإرسالك إلى إحداها!
- اقترح أن تقوم الشركة التي تعمل بها باستعمال خدمات الاستشارة الإدارية. وعندما يكونون في الموقع التقط ما في أذهانهم لاستخدامك الشخصي.
- ادعُ نفسك على بعض الجلسات الانفرادية الخاصة مع معلم خاص أو مدرب متخصص في هذا المجال.

تمرين فوري

انتقل إلى الاستراتيجيات. تصفح على الأقل عنوان كل استراتيجية ودون أياً منها يمكن أن تكون ذات نفع لك إما لتتعلمها وإما لتنقحها.

١٠. ثلاثا لتركز عليها خلال الشهر القادم.

١ _____

٢ _____

٣ _____

ممكن للمرء أن يجتاز الحياة بدون ألم ... الذي يمكننا أن نفعله هو أن نختار كيف نستخدم الألم الذي تفرضه علينا الحياة.

بيرني إس. سيجال

أوجوست رودين ١٨٤٠-١٩١٧

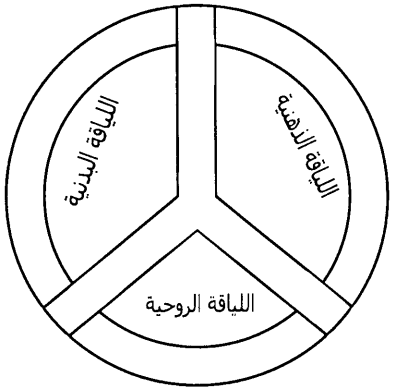
ولد النحات الفرنسي رودين في عائلة فقيرة. ورغم أنه كان معروفاً عنه الموهبة في الرسم منذ سن مبكرة، فإنه فشل في دخول اختبارات كلية الفنون. فبدأ يتكسب عيشه من القيام بأعمال حجرية مزخرفة ومن ثم صار نحاتاً. ولقد تم رفضه لمرات عديدة في منافسات الآثار ولم يحقق أي مكاسب لسنوات طوال. وعندما بدأ في إنتاج روائعه كانت تتعرض كثيراً للنقد اللاذع من قبل المؤسسة الفنية. ومع هذا ثابر وصار نحاتاً ذا صيت عالمي وله متحف في باريس مخصص بالكامل لأعماله.

الفصل ٣

العجلة ٢: برامج اللياقة للجسم والعقل والروح

> عندما يصبح الاستمرار شاقاً، فإن المشقة تستمر.
>
> جوزيف ب. كنيدي

للعقبات عادة بغيضة في أنها تلقي الضوء على أي نقطة ضعف كامنة ليس فقط في أجسامنا ولكن أيضاً في عقولنا وأرواحنا. لذا فنحن الآن متجهون إلى تحويل انتباهنا إلى تقوية الأقسام الثلاثة "لعجلة لياقتنا".



إنني لا أستطيع أن أدعي أنني نموذج في الفضيلة في أي من هذه [illegible] حتى صوت كلمة "لياقة" يرسل "رعشة" من الشعور بالذنب في [illegible] ولكنني لا أريد إنقاذاً من هذه المشاعر غير المريحة. ولقد وجدت [illegible] وجد راحة أكثر من أن أعرف أنني لست وحيدة في ارتعاشي. وفي [illegible]، فإن قلقي يتزايد عندما أسمع الآخرين يحاولون تبرير "ذنوب [illegible]" بإخباري بأسرار ذنوبهم.

هل يحبطك أم يريحك أن تسمع شخصاً يجيب على اعترافاتك بالذنب [illegible] مثل تلك؟

"نعم، نعم، لقد اشتركت في النادي الرياضي مرات كثيرة ولم أذهب [illegible]"

"أعلم ذلك، ليس علي أن أقود السيارة إلى هناك أيضاً، فإن المشي يسير"

"نعم، فأنا مثل ذلك، دائماً أنوي الاشتراك في فصول تعليم الكبار ثم أعلل بعدم وجود وقت"

"أراهن أنك تستطيع أن تتذكر أفضل مني؛ عقلي يصدأ"

"نعم، أحب القراءة ولكنني لم أقرأ أي رواية منذ سنوات أيضاً"

"نعم، لقد ذهبت إلى روما العام الماضي؛ وكما تقول، فإن كل ما يمكن أن تتجنب أن تراه هو مركز المؤتمرات من الداخل"

ورغم أنني لا أبحث عن أولياء ليكونوا أصدقاء، فإنني لا أريد من الآخرين أن يشاركوني هذه الأنواع من نقاط الضعف. إنني أفضل العيش في عالم يسكنه ناس منظمون ومحفوزون بصورة كافية لأن يلتزموا بجداول لياقة يضعونها لأجسامهم وأذهانهم وأرواحهم. وأسبابي في الأساس في غاية الأنانية. أولاً، إنني أجد مثل هؤلاء الناس أكثر إلهاماً أن أكون معهم، وثانياً، فإنه من المريح أن أعرف أن قوتهم ستكون هناك لتساندني وتنقذني إذا ما قابلت عقبة لا أستطيع التعامل معها بمفردي.

- اجعل لك عادة (مثل القطط!) بالقيام بتمارين المد الخفيف لمدة ٥–١٠ دقائق قبل النهوض من على السرير.
- إذا كنت تعمل في وظيفة كثيرة الجلوس، فقم ومد جسمك كل ساعة.
- أمتع نفسك بتلقي تمارين إطالة من متخصص من وقت لآخر (مثلاً طبيب علاج طبيعي، الطبيب المعالج بتقويم العظام، المعالج للأمراض بتقويم العظام يدوياً، المدلك العلاجي).
- تعود على اليوجا أو التحق بفصل دراسي للإطالة.

تمارين التقوية

اكتشف العضلات التي تحتاج بالفعل أن تكون قوية يعتمد عليها، وتأكد أنها تقوى بتمرين مناسب على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً. (الناجحون يهتمون بالعضلات القوية أكثر من الجمال!).

- حقيبتان من البطاطس أو السكر يمثلان بديلاً جيداً للأثقال (فكرة من مدرب شخصي!).
- يمكنك أن تقوم بالكثير من هذه التمارين بينما تقف نتيجة لعقبة ما. على سبيل المثال، إذا وجدت نفسك تنتظر طائرة متأخرة، فاستخدم حقائبك كأثقال ولكن تأكد أن الأوزان متساوية (بالطبع لن تحملها لأي مكان بأي طريقة أخرى، أليس كذلك؟!).

نظام الغذاء

يجب أن يكون هذا بالطبع عالي التغذية وموزوناً بطريقة سليمة دائماً، ولكننا يجب أن نعير اهتماماً أكبر خلال أوقات الضغط الزائد التي تستهلك أجسامنا فيها طاقة أكبر.

- قلل دائماً من السميات مثل الكافيين والكحول خلال أوقات العقبات.
- وفر نظم الحمية (إذا كان عليك أن تتبع نظم حمية) للأوقات الهادئة في حياتك.

- اشرب لترين من المياه ذات النقاوة العالية يومياً، وربما تحتاج إلى أكثر من ذلك إذا كنت في بلد أكثر حرارة من إنجلترا. فالمياه أساسية للعقل وأفضل مزيل للسم، ومن المفروض أنها رخيصة.
- استشر أحد الكتب الحديثة حول الكيمياء الحيوية للغذاء؛ وتناول الأطعمة التي تحتاجها لأسلوب حياتك وجسمك. والأبحاث الحديثة تظهر كل وقت. وتقول إحدى النظريات إن الأشخاص الذين لديهم فصائل دم مختلفة يحتاجون إلى نظم غذائية مختلفة. استخدم هذا النوع من الأبحاث لتحفيزك على أن تأكل بصورة أفضل، ولكن توقف عن القراءة في الوقت الذي تجعلك فيه قلقاً، ولا تعر كتبك لأي شخص عنده اختلال في الأكل لاسيما إذا كان يواجه عقبة.

النوم

يجب أن تنام مبكراً وتحلم أحلاماً سعيدة!

- اغف غفوات بسيطة منتظمة أثناء النهار. الراحة القصيرة أو النوم بعد الاستيقاظ بثماني ساعات نصيحة لمعظم الناس.
- راقب دوراتك الحيوية واحترمها. كن نشيطاً خلال دوراتك المرتفعة واسترح خلال فتراتك المنخفضة. اشترِ أو استعر كتاباً حول الموضوع إذا أردت أن تعرف المزيد.

الاسترخاء

وضع الجسد في حالة من الاسترخاء العميق يشتهر بأنه أكثر نفعاً من النوم لأغراض الشفاء والإصلاح!

- استرخِ استرخاء عميقاً مرة واحدة على الأقل يومياً.
- ادعُ نفسك لتدليك أسبوعي أو حمام تركي أو شيء شبيه خلال أوقات الضغط الشديد.

الهواء النقي

يغذي الأكسجين العقل كما يغذي العضلات.

- جرب أن تنام والنوافذ مفتوحة بالليل إذا كنت أسيراً داخل الجدران معظم اليوم.
- يحتاج الناجحون إلى مكيف هواء جيد إذا كان هذا هو الهواء الذي عليهم أن يستنشقوه. تحقق من أن جهازك يعمل بكفاءة وأن المرشحات تتغير دورياً (وتذكر أن لك الحق في أن تتعرف على كفاءة نظام التكييف في العمل).
- النباتات في حجرتك ستساعد. ولكن هناك أنواع أفضل من غيرها. استشر بستانياً أو مركزاً للحدائق.
- اشترِ مؤيناً [جهازاً ينتج الأيونات السالبة ليحسن جودة الجو] أو جهاز مرشح هواء لاسيما إذا كنت تعيش أو تعمل في جو مليء بالأدخنة أو مترب.

صيانة منطقة المشكلة

يجب أن يتضمن هذا أي شيء تعرف أنك من المفترض أن تقوم به لتحتفظ بواحدة أو أكثر من نقاط الضعف البدنية لديك تحت السيطرة (مثلاً على زوجي أن يرطب جلده المثير للمشكلات باستمرار ليحافظ عليه من الجفاف).

- احصل على فحوصات دورية.
- اعرف تاريخ عائلتك الطبي واهتم اهتماماً خاصاً بالمناطق التي قد يكون لديك فيها نقاط ضعف جينية وراثية قبل أن تظهر أي أعراض.

تمرين فوري

استخدم "استراتيجية الفعل الإيجابي" لتخطط لبرنامج لياقة بدنية لنفسك لتحسن على الأقل مجالاً من المجالات السابقة.

جيري هاليويل ١٩٧٢-

[illegible] جيري واحدة من الأعضاء المؤسسين للفريق الغنائي الذي سجل [illegible] قياسية وهو فريق سبايس جيرلز. كانت طفولتها وبداية بلوغها [illegible] بالشدة والفقر. وكانت وفاة والدها جرحاً كبيراً ولكنها تعاملت [illegible] مع ذلك بإلقاء نفسها في عملها مع الفريق. وفي غضون خمس سنوات تطورت جيري من كونها متشردة ومتمردة اجتماعياً إلى أن أصبحت سفيرة للنوايا الحسنة في الأمم المتحدة بعد تركها لفريق سبايس جيرلز وهي في السادسة والعشرين من عمرها. وهي تعتقد أن أحد أسباب نجاحها أنه "لم يقدم إليّ شيء على طبق من فضة. وأنا سعيدة أنني واجهت ما واجهته، فهذا جعلني أنمو وأتطور".

اللياقة الذهنية

[illegible] مررت من قبل بتجربة أصبت فيها [illegible] شديدة حتى إن عقلك صار فارغاً [illegible]؟

> الإنسان هو ما يفكر فيه.
>
> ميجول دي سيرفانتيز

إذا لم تكن قد مررت بتجربة كهذه، فإنني متأكدة أنك مررت بتجربة أو أكثر من التجارب التالية:

- أن تكون غير قادر على أن "تفكر بصورة واضحة".
- لديك نفس الأفكار تدور في دوامة في رأسك بلا نهاية.
- وجدت أنك لم تعد تستطيع أن تقوم بأبسط العمليات الحسابية.
- وجدت أنك لا تستطيع أن تتذكر أرقام التليفون أو اسم أحد الأشخاص.
- أن تكون غير قادر على التركيز في القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى.
- أن تكون غير قادر على فهم فكرة بسيطة أو مجموعة من التعليمات.
- نسيت كيفية القيام بمهام بسيطة (مثلاً عندما تكون شارد الذهن تضع الشاي في الثلاجة بدلاً من الإبريق!).
- ترى رؤى ذهنية لسيناريوهات تحمل الهلاك.
- تسمع "أصواتاً" غير مساعدة وناقدة في رأسك.

عندما نيأس من العثور على حل لعقبتنا، فإن هذه التجارب على أحسن تقدير تثير الضيق وعلى أسوأ تقدير تثير الرعب أو الغضب. ولحسن الحظ بالنسبة لي فإن هذه العقبات الداخلية في رأسي لم تعد تستحوذ علي لوقت طويل. ولكنني لازلت قادرة على أن أتذكر بقوة تلك الأيام التي كان يحدث فيها هذا. أنا سعيدة أنني لم أنسَ لأن هذا يساعدني على فهم كثير من عملائي الذين يخبروني أن لديهم هذا النوع من الحالة الذهنية لشهور طويلة قبل أن يأتوا إلي.

وبالطبع لا يمكننا أن نمنع تماماً الأزمات الكبيرة من أن يكون لها هذا النوع من التأثير، ولكنني مقتنعة أن تنمية اللياقة الذهنية يمكن أن تساعد على وقفه من أن يحدث بصورة متكررة كثيراً، وتمكننا من استعادة زمام الأمور إذا رأينا مشكلة عاملة.

> المغامرة بدأت للتو فقط.
>
> سوزان جرينفيلد
> The Human Brain A Guided Tour

ولسوء الحظ، وبالمقارنة مع معلوماتنا عن الجسم، فإن معلوماتنا عن العقل لا تزال محدودة بشدة. ولكن الخبر الجيد هو أننا نعيش حالياً في أكثر الأوقات إثارة في تاريخ البشرية فيما يتعلق بفهمنا للمخ البشري. وقريباً جداً سنعرف الكثير والكثير عن هذه المنطقة من اللياقة.

ولكن إذا أردت أن تفعل شيئاً أكثر من مجرد الجلوس ومشاهدة المغامرة وهي تتكشف، يمكنك أن تبدأ في تنمية نقاط قوتك في مناطق الوظائف الذهنية التي يمكن أن تساعدك على أن تجابه العقبات بصورة أفضل.

إليك بعض الإرشادات لتجعلك تبدأ في التفكير فيما يمكن أن تكون قادراً عليه. لكي تحافظ على ذهنك في حالة لياقة وصحة ونشاط، تأكد من أنه ممتلئ بشكل كافٍ بما يلي:

التخيلات الإيجابية

- تخيل الآن أن صنع صور النتائج الناجحة في أذهاننا يمكن أن ينشط ذهننا ويساعده على أن يبقى مركزاً على ما نريد القيام به.
- قم بتخيلات إبداعية باستمرار.
- صف تخيلك للآخرين بتفصيل كبير.
- ارسم تخيلك أو رمزاً له واحتفظ به مثبتاً في مكان ما.
- تبنى الاقتباسات المشجعة مثل هذا:

> العقل هو مكان خاص بذاته وهو نفسه يمكن أن يصنع نعيماً من الجحيم وجحيماً من النعيم.
>
> جون ميلتون

التحديات التصورية

بعض العقبات قد نحتاج إلى أن ننظر إلى المواقف والقضايا بصورة مختلفة.

- انتهز الفرص للمجادلات الساخنة مع الأشخاص الذين يتحدون طريقتك في التفكير.
- التحق بمجموعة نقاش.
- اقرأ كتباً عن نظريات مثل نظرية الانفجار العظيم واقرأ في الدين.

> عليك أن ترتقي إلى مستوى أعلى من التفكير، وهذا ينطبق على نفسي وعلى أي شخص آخر. على كل شخص أن يتعلم أن يفكر بصورة مختلفة ليكون مستعداً ومنفتحاً على الاحتمالات المختلفة.
>
> أوبراه وينفري

الممارسة التحليلية

تقدم لنا معظم العقبات مشكلة على الأقل تحتاج إلى حل.

- التحق بفصل لتعليم الكبار والذي سيعطيك الفرص لتقوم بهذا.
- تعلم الاستراتيجية المشتركة لحل المشكلات.
- شاهد المناظرات السياسية في التليفزيون.

التدريب على المنطق

حتى توقف ذهنك عن "التجول في كل أرجاء المكان"، عليك أن تنمي موهبة المقدرة على تحويله إلى حالة منطقية. تأكد من أن فص المخ الأيسر مدرب جيداً.

- اشترِ كتب الألغاز لرحلات القطار بدلاً من الصحف في بعض الأحيان.
- التحق بفصل مسائي للفلسفة أو الرياضيات.
- اذهب إلى دورة كمبيوتر.
- شاهد الدراما التي بها محاكمات في التليفزيون أو السينما.
- اقرأ القصص البوليسية.

الممارسة الرياضية

ربما لا تكون آلتك الحاسبة أو محاسبك في متناول اليد في كل موقف عقبة.

- إذا كنت مسافراً إلى الخارج، فلا تعبئ معك "العداد الجاهز" ليحل معدلات تغيير العملة.
- عندما تجلس في زحام مروري، أعطِ لنفسك اختبارات حسابية بسيطة مثل منذ كم يوم/ساعة/دقيقة بدأت الرحلة/تزوجت/ولدت؟ إذا كنت سأسافر بمتوسط السرعة التي حققتها هذه الرحلة حتى الآن، فكم سأستغرق حتى أصل إلى لندن/مدريد؟
- قم أحياناً بجمع فاتورة السوبر ماركت الخاصة بك بينما تقوم بوضع البضاعة في العربة المتحركة.

تدريب الذاكرة

لا تعمل ذاكرة أحد بصورة طيبة إذا كان في حالة قلق أو خوف، لذا فربما تحتاج إلى أن تعطيها بعض الدعم الزائد.

- اشتر لنفسك كتاب تدريب على التذكر والذي سيعلمك أساليب التخيل (مثل أن تنسب صورة رمزية لشيء إلى الأرقام، وتأليف القصص حول هذه الصور لتتذكر تتابع الأرقام).
- اتخذ عادة تكرار اسم المعارف الجدد مرات عديدة في أول عشرين دقيقة من مقابلتهم (تشير الأبحاث إلى أننا إذا تذكرنا شيئاً لهذه المدة من الوقت، فإنه يكون من الأرجح جداً أن "تلتصق" في أذهاننا).
- قبل البحث عن رقم تليفون في دليل تليفوناتك تعود على محاولة استدعائه من مخزن الذاكرة في ذهنك.
- هيج نيران مشاعرك عندما تحاول أن تتذكر شيئاً مهماً. إذا كنت منفعلاً عند رؤية وجه جديد، فمن المرجح أن تتذكره؛ إذا استدعيت الحماسة لمتعة تحصل عليها عند الانتهاء من مراجعتك، فإنه يكون من المرجح جداً أن تلتصق الحقائق بذهنك.

تمارين التركيز

في مواقف العقبات كثيراً ما لا يكون لدينا ترف السلام والهدوء التامين. ويجب علينا أن نكون قادرين على التركيز بالرغم من الفوضى التي تدور حولنا.

- مارس القراءة والعمل في مواقف الانشغال والضوضاء. ابدأ بفترات تركيز صغيرة جداً ثم زدها بالتدريج.
- تعلم أساليب القراءة السريعة مثل أن تجري سن القلم الرصاص أسفل الكلمات أثناء القراءة.
- تعلم التأمل.

تنمية الإبداع

لاحظنا قبل ذلك كم هو مهم في كثير من مواقف العقبات أن نبتكر حلولاً جديدة، أو على أقل تقدير نبتكر تنويعات في أفكار وجهة نظر قديمة.

بالنسبة لبعض الناس، فإن هذا دائماً ما سيكون أسهل من البعض الآخر. ولكننا جميعاً لدينا مقدار من الإبداع وما لدينا يمكن أن ينمو من خلال التمرين.

- تبنَ أسلوباً إبداعياً لهواية مثل الفن، أو الكتابة الإبداعية، أو مهنة تتضمن ابتكار أفكار أو طرق جديدة للقيام بالأشياء.
- شجع صناديق الاقتراحات في العمل مع جوائز للأفكار الجيدة.
- طور عادة استثارة الأفكار قبل الجلوس لكتابة أو تخطيط أي مشروع.
- استخدم "خرائط العقل" لتدوين الملاحظات وملاحظة التخطيط.
- تأمل عندما تحتاج إلى التحول إلى حالة فص المخ الأيمن.
- استخدم الرموز لمساعدتك على تعرف وتذكر الأشياء (سيساعد هذا على تثبيتها في ذاكرتك بينما تقوم بإثارة عصارة إبداعك).
- أمتع نفسك بالسباحة من وقت لآخر. السباحة تؤدي إلى الاسترخاء بشدة وتشتهر باستثارة الإبداع (أحواض العوم الخاصة يمكن أن تتواجد في بعض مراكز الصحة والاسترخاء؛ تقوم بالطفو أساساً حوالي ٣٠-٦٠ دقيقة في المياه الدافئة مع أملاح البحر الميت أو على سرير طفو مصنوع خصيصاً. يمكن أن تكون في ظلام دامس أو إضاءة خافتة). والبديل هو أن تذهب للعوم في حمام سباحة هادئ أو بحر دافئ.

> يبدأ كل شيء كحلم يقظة لشخص ما.
>
> لاري نيفين

التمرين الجانبي المتقابل

لحل المشكلات في مواقف العقبات كثيراً ما نحتاج إلى أن نكون قادرين على التحول ذهاباً وإياباً بسرعة وانسياب من الأساليب الوظائفية لفص المخ الأيمن (العاطفية والإبداعية) إلى الأساليب الوظائفية لفص المخ الأيسر (المنطقية).

- ام ...ارين للذهن.

...راقبة اللاوعي

...ق الذي ربما نشعر به خلال العقبات أن يثير حالات القلق القديمة ...الات التحامل والاعتقادات المبرمجة العتيقة (مثل تلك التي ترتبط ...الدك أو حالات الجمود الفكري المتعلقة بنوع الجنس). راقب بعناية ما ...ور ...ي اللاوعي.

- سجل أحلامك في كتاب وابحث عن نماذج وأفكار متكررة ربما تشير إلى هموم غير واعية.
- احضر ورش عمل تأمل موجه تشجع الأفكار غير الواعية على أن تظهر على السطح.
- اطلب من الأصدقاء الحاسمين أن يعطوك تقييماً صادقاً عندما تبدي تحاملاً (كلنا لدينا مثل هؤلاء الأصدقاء).

> الحرية هي ما تفعله تجاه طريقة معاملتك.
>
> جان بول سارتر

- زر منوماً مغناطيسياً أو محللاً نفسانياً.

نقاط اختبار العواطف

يمكن للعواطف (السلبية أو الإيجابية) التي تخرج عن نطاق السيطرة أن تعيق بشدة مقدرتنا على التفكير الواضح.

- مارس مهاراتك العاطفية.
- اتخذ عادة أن تسأل نفسك عما تشعر به (وليس ما تفكر فيه) أحياناً كثيرة.
- كن على وعي بالإشارات في جسمك وسلوكك التي قد تشير إلى أنك في حالة عاطفية دون أن تدرك أنت ذلك. على سبيل المثال:

- عدم قراءة الجرائد اليومية قد يكون إشارة إلى أنك في حالة من اللامبالاة وأنه من المرجح أن يكون تفكيرك يعمل ببطء. ربما تكون في حاجة إلى بعض تمارين الإيروبيك أو إلى تخيل إيجابي.
- الشعور "بتقلصات في البطن" قبل القيام بشيء ما ربما يشير إلى الإثارة الزائدة. ربما تكون في حاجة إلى بعض الاسترخاء لتهدئ من "التقلصات في ذهنك".

• اطلب من الأصدقاء أن يعطوك تقييماً عندما تظهر إشارات غير لفظية لأحد المشاعر المكبوتة (مثل النقر على المنضدة بالقلم وأنت مبتسم؛ التحدث بإيجابية ولكن بجبهة قلقة؛ النظر إلى ساعتك بينما "تتظاهر" أنك تستمع).

> حياتنا هي ما تصنعه أفكارنا منها.
>
> ماركوس أوريليوس

جاك أشلي ١٩٢٢-

ترك جاك المدرسة وهو في الرابعة عشرة من عمره وأصبح عاملاً ولكنه شق طريقه إلى الجامعة وحصل على منحتين دراسيتين لكل من جامعتي أوكسفورد وكمبريدج. وفي بداية عمله السياسي اتضح أن العملية البسيطة في أذنه تمت بشكل خاطئ وصار أصماً. وخلال عمله كان باستمرار ثابت الجأش وبطلاً ذا نجاح كبير للكثير من مجموعات المعاقين.

اللياقة الروحية

ليس بوسعي أن يكون لدي تذكيرات كافية بشأن مدى أهمية هذه المنطقة من اللياقة لاسيما بعد العقبات. وهذا بالتأكيد ليس لأني أعتقد أنها أقل أهمية من المنطقتين الأخريين. إنما يرجع ذلك إلى أنني أعرف جيداً جداً كيف أنها تنزلق إلى أسفل قائمة أولوياتي متى كنت في حالة توتر.

وإذن، بالطبع فإنه إذا كان هناك وقت تحتاج فيه روحي إلى دفعة، فإن [illegible] بعد العقبات. فعندما يكون هذا الجزء مني قوياً يكون احترامي [illegible] وهجاً ويكون لدي إيمان راسخ بمقدرتي على صنع حياة سعيدة [illegible] مرضية مرة أخرى.

وهنا خوضي في المزيد، ربما كان علي أن أشرح المعنى الذي أنسبه [illegible] "روح" لأغراض هذا القسم. ومثل الكثير قبلي وجدت أن هذا أمر شديد [illegible] فكيف لشخص فان أن يصف ما لا يوصف؟

إن تفسيري (وليس بالضروري أن يكون تفسير أي شخص آخر) يغطي [illegible] البشر التي تشمل:

- أجزاءهم التي ليس لها شكل مادي (على الأقل لعيوننا البشرية) وكثيراً ما يشار إليها على أنها "روحهم".
- طبيعتهم الأساسية الفريدة، العنصر الذي يظهر في اللحظة التي يكونوا فيها مدركين (رغم أنني قد أقتنع يوماً ما أنه يكون موجوداً أيضاً قبل الإدراك).
- قوتهم أو حضورهم الذي يظل باقياً بعد موت أجسادهم.
- جوهرهم الأخلاقي والفكري (النموذج الفردي الشخصي الذي تحدثه اعتقاداتهم وقيمهم).
- مكون طاقتهم الفردية الذي يتصل بقوة الحياة العالمية.
- "هالتهم" المميزة الخاصة التي تتواجد في الجو المحيط بهم عندما تكون في صحبتهم.

إنني أعي جيداً أن هذا التفسير لا يشارك فيه الجميع. وقد يكون محل جدال شديد بالنسبة لمن يعتنقون ديناً يعرف مفاهيم "الروح" و"النفس" بوضوح. ولكنني آمل رغم ذلك أن يكون لديك على الأقل فهماً "جيداً بما يكفي" لتكون قادراً على قراءة هذا القسم، لأنني على اقتناع بأن الجزء

الروحي من أنفسنا يتواجد بالفعل ويحتاج إلى التغذية ليكون سليماً معافى ونحتاج إلى أن يكون في حالة جيدة لنكون قادرين على تجاوز العقبة إلى النجاح.

في اللغة الإنجليزية يشار عادة إلى عملية التغذية على أنها "تغذية الروح"، لذا فكرت أن أستخدم مجاز الغذاء لوصف العناصر التي أعتقد أن روحنا تحتاجها لتصبح أو تظل "لائقة" بما يكفي لتساند الشخص الناجح.

ومنذ بضع سنوات وأنا أعطي هذا الموضوع مقداراً جيداً من التفكير وألاحظ وأراقب تماماً أي أنواع "الغذاء" يبدو أنه يغذي روحي وأرواح الآخرين. وفي بداية هذا العام أجبرت نفسي على أن أوضح وألخص هذا التعلم من خلال عرض تقديم خطبة حول الموضوع. وكانت النتيجة أنني وجدت أنه باستطاعتي أن أعرف ١٢ نوعاً محدداً من "الأغذية الرئيسية للروح"، ومعظمها تقدمها طقوس وممارسات معظم الأديان.

وهناك نقطة مهمة علينا أن نتذكرها بشأن هذه "الأغذية" الخاصة هي أن عمرها التخزيني محدود وأن علينا مثالياً أن "نتغذى بالقطرة" مع نظام تغذية متوازن للمجال بأكمله. وبالتالي فإنه ليس من الكافي أن تعطي لنفسك مقداراً إضافياً وفيراً من غذاء واحد أو غذاءين كل سنة بينما أنت في الإجازة. فنحن في حاجة إلى أن نعتاد أن نعطي أنفسنا جرعات صغيرة منتظمة أيضاً. حتى ولو كان هذا يعني أن نجعل هناك منعطفاً بسيطاً خارج الطريق المباشر في رحلتنا نحو تحقيق أهدافنا. فإذا كنت مثلي، فإنه سيكون عليك أن تذكر نفسك أنك ستعود منتعشاً ومتحفزاً وربما أنك ستصل إلى نهاية رحلتك بسرعة أكبر، وليس أقل. وحتى لو أخذت وقتاً أطول قليلاً، فلن تكون منهكاً وستكون أكثر قدرة بكثير على أن تظل "راكباً للدراجة" وسائراً بسرعة الناجحين لبقية حياتك.

لذا، فإن القسم التالي سيساعدك على أن تختبر مقدار جودة تغذيتك الحالية لروحك. كما أنه يمكن أن يستخدم أيضاً بعد كل عقبة للتأكد من

[illegible] هل هذا الجانب المهم من نفسك في الوقت الذي تكون فيه في أمس [illegible] له.

[illegible]ذية العشرة للروح

[illegible] قراءتك لكل قسم منفرد اسأل نفسك:

- [illegible]م دقيقة أو ساعة قضيتها وأنا أعطي لنفسي بعضاً من هذا "الغذاء" الأسبوع الماضي؟
- هل كان هذا وقتاً ملائماً؟ (لا تنسَ أنه بعد العقبات يكون لنا ميل لأن نكون محبطين لذا فنكون في حاجة إلى المزيد وليس الأقل من هذه "الأغذية").
- ماذا سأفعل الأسبوع المقبل لأعطي لنفسي هذا "الغذاء"؟

[illegible] من فضلك أن "الأغذية" ليست موضوعة بأي ترتيب من حيث الأهمية [illegible] في حاجة إليها جميعاً. ولعلك تلاحظ أن بعض اقتراحاتي للحصول عليها مكررة تحت عناوين متنوعة. وقد فعلت ذلك لأؤكد على نقطة أن كثيراً، أثناء عملية القيام بنشاط واحد، ما نجد أن ذلك يعطينا أنواعاً مختلفة من الغذاء الروحي. لذا ففي غضون الأسابيع القليلة المقبلة كن حريصاً على الأغذية التي تثمر محصولاً وفيراً فإنه من الواضح أنها الأغذية التي يجب التركيز عليها بعد العقبات.

غذاء الروح ١: الملجأ

يجب أن يعطينا هذا الغذاء بعض السلام والهدوء. فنحن في حاجة لأن نعطي أنفسنا وقتاً في بيئة آمنة محجوبة يمكننا فيها أن نتأمل ونقوم بما يطلق عليه اسم "البحث عن الروح".

ولأن عالمنا وبصورة متزايدة أصبح مزدحماً ومزعجاً، فإن الكثير والكثير من الناس يتحرقون شوقاً لهذا الغذاء. ولكن للأسف فإنهم كثيراً ما يبدءون الاستجابة لشوقهم فقط عندما تكون أرواحهم منهكة بشكل خطير ويشعرون

بدنياً أنهم "مرهقون" وأن ذهنهم يئز من حولهم في دوائر خارج نطاق السيطرة.

والناجحون يتأكدون أنهم نادراً ما يصلون إلى هذه الحالة الذهنية والجسدية قبل البحث عن ملجأ. فهم يعلمون أنهم عندما يصلون إلى هذه الحالة، فإنه يكون في الواقع من الصعب جداً أن يستفيدوا من قواها الشفائية. وهذا هو السبب الذي يجعل الكثير من الناس لا يشعرون بالجمال. فهم قد يدفعون أموالاً طائلة ليجدوا ملجأ في شاطئ معزول أو مكان منعزل في قرية ولكنهم يجدون أنهم لا يستطيعون التحول. إنهم يقولون لي إن السلام والهدوء في الواقع يجعلهم يشعرون أنهم أكثر ذعراً لأنه غريب جداً وغير معتاد. ويقضون أوقاتهم قلقين من الأوجه السلبية للعقبة ويقاومون قضاء الوقت بعيداً عن مشكلاتهم.

> تعود على أن تجد الوقت والمساحة (والأماكن المناسبة) لكي يكون هناك ملجأ في حياتك اليومية.

هدف الناجحين هو أن يجعلوا أماكن الملجأ الخاصة بهم أماكن معتادة جداً بحيث يقوم عقلهم العاطفي بالإدراك الفوري ويأمر الجسم والذهن أن يسترخيا في الحال. وإذا أخذت تتردد على ملجأك، فربما توفر الوقت على المدى البعيد. وذلك لأنك ستكون قادراً على استغلال كل لحظة في تأمل أو تفكر مفيد ويمكنك أن تعود إلى مشكلاتك وقد استعدت طاقتك فتستغرق وقتاً أقل في حلها.

وبالتالي وبالرغم من أنني وبالتأكيد لست ضد الإجازات الممتدة الرائعة في مواقع هادئة، فإننا يجب أن نهدف إلى قضائها بالاختيار وليس بالاضطرار. فإذا انتظرنا حتى نكون بحاجة إلى الذهاب إلى أماكن مثل هذه، فإننا نكون أقل احتمالاً لأن نكون في حالة جيدة بما يكفي لنستمتع بها!

اقتراحات للعثور على ملجأ

- خذ حماماً للاسترخاء بدلاً من الاغتسال السريع على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً.

تعلم أساليب التأمل البسيطة السريعة ومارسها لمدة ٥ دقائق كل يوم.

عندما تقف في طابور، خذ أربعة أو خمسة أنفاس عميقة بطيئة ثم استخدم خيالك ليأخذك ذهنياً لأحد أماكنك الهادئة المفضلة.

اضبط منبهك ١٠ دقائق مبكراً لاسيما عندما تعرف أن وراءك يوماً مشغولاً. استيقظ وارتدِ ملابسك كالمعتاد ولكن اقض ١٠ دقائق في تأمل هادئ على سريرك قبل أن تبدأ يومك. فكر في أوجه اليوم التي تتطلع إليها (ولا تقلق منها).

- اقضِ ١٠ دقائق في نهاية كل يوم مستمعاً إلى موسيقى تثير الاسترخاء.
- اتخذ عادة بأن تزور مؤسسة خيرية لمدة ٥ دقائق كل يوم، وستجد أن معظم الناس يرحبون بك لاسيما إذا تبرعت بمبلغ صغير من المال.
- اتخذ عادة أخرى بأن تقضي على الأقل ٥ دقائق يومياً في حديقة أو منتزه.
- اشترِ بعض الأشرطة بها أصوات طبيعية (أمواج متلاطمة، غابات المطر، إلخ) وخذها وعيناك مغلقتان وجهاز المسجل الصغير معك أينما تنقلت بوسائل النقل العام المزدحمة المزعجة. فهذه الأصوات أحياناً تكون أفضل للتأمل من استخدام الموسيقى التي قد تثير التشتت.
- احتفظ بدفتر يوميات (لا يشترط أن يكون يومياً). واستخدمه لتكتب أي شيء يخطر على بالك؛ لا تحاول أن تجعل ذلك عملاً أدبياً أو تسجيلاً وثائقياً لليوم (فيمكنك أن تحتفظ بكتاب مستقل إذا أردت أياً من هذا).

غذاء الروح ٢: الألفة

يمكنك الحصول على هذا الغذاء من قضاء "وقت طيب" في صحبة أشخاص تشعر معهم بالراحة وتعلم أنك تستطيع أن تكون على طبيعتك. وهؤلاء

الأشخاص كثيراً ما يوصفون بأنهم "توأم الروح"، مع استخدام المصطلح في أوسع معانيه ليتضمن الأصدقاء والقرناء أيضاً. وأنا كثيراً ما أشير إلى هذه الدائرة من الأشخاص بأنها "العائلة".

وأرجو أن تكون لاحظت علامات التنصيص على لفظة "عائلة". وأنا أستخدمها لأنه في هذه الأيام (في مختلف الأحوال والظروف) لا يحقق الكثير من الناس درجة الألفة التي أشير إليها من أقرباء الرحم أو حتى الأقرباء من الناحية الشرعية. بل قد يكون الإخوة والأخوات والآباء والأمهات والأعمام والعمات والأخوال والخالات والأطفال أصدقاء أو زملاء.

وأهم معايير الحكم على الشخص ما إذا كان مناسباً ليدخل دائرة الألفة لديك هو وجود أو عدم وجود اهتمام متبادل، يفضل أن يكون من النوع غير المشروط، بينكما. فمن الصعب أن تحصل على الكثير من الغذاء الروحي من أناس يرغبون منا دائماً أن نكون أشخاصاً غيرنا. كما أنه من الصعب أن تفوز بهذه الدرجة من الألفة من العلاقات التي تكون وباستمرار غير متزنة بشدة من ناحية الالتزام والاهتمام.

إن دائرة ألفتك أو "العائلة" لا تحتاج إلى أن تعرف بعضها البعض، ولكن إذا كان القليل منهم يألف بعضهم بعضاً وأيضاً يهتمون ببعضهم البعض، فإنه يكون بوسعك أن تفوز بغذاء زائد بقضاء الوقت معهم كجماعة. وهذا هو السبب الذي يجعلني أحب جداً أن أعمل مع مجموعات التنمية الشخصية الذين يجتمعون على أساس منتظم. ومن المدهش أن طبيعة الألفة الحميمة لهذه المجموعات تبدو وكأنها تنتج غذاءً روحياً أكثر مما يستطيع أعضاؤها أن يستخلصوه من مقابلة بعضهم البعض في مناسبات أخرى. إن جو الأمان والخصوصية يمكن الناس من الثقة والمشاركة بصراحة وحرية. ولكنه أيضاً، وهذا في غاية الأهمية، يعطي الناس "الإذن" بأن يبقوا هادئين صامتين إذا اختاروا ذلك. (اختبار جيد آخر لطبيعة "الألفة" لإحدى العلاقات).

الصديق: شخص يعرف عنك كل شيء، ويحبك تماماً كما أنت.

إلبرت هوبارد

من فضلك تفهم أنني لا أقول إن العلاقات التي لا تناسب هذا التصنيف الخاص من الألفة ليست جديرة بالمثل. كما قد لا تستطيع أن تعطينا هذا النوع المعين من الغذاء الروحي بسرعة كبيرة. ومن الأفضل من وجهة نظري أن نواجه بإمكانية حدود علاقاتنا الشخصية. فأنا أجد الكثير من الناس يصبحوا محبطين وغاضبين ووحيدين لأنهم يحاولون أن يستخلصوا هذا النوع من الغذاء من أناس لا يستطيعون أن يعطوه أو لن يعطوه لهم. وهذا خطأ شائع ومفهوم لأننا جميعاً مبرمجون ثقافياً وربما أيضاً جينياً على أن نتوقع أن نحصل على الألفة من أقربائنا وأزواجنا و"أفضل" أصدقائنا. وعندما لا يحدث هذا، على بعض المستويات، فإننا نشعر بأننا "خُدعنا" وجُرحنا. واستفحال هذه الأنواع من المشاعر كثيراً ما يوقفنا عن أخذ وتقدير السمات الإيجابية الأخرى التي يمكن للعلاقة أن تقدمها لنا. لذا ولكل من يهمه الأمر فإنه من الأفضل أن نواجه حاجة روحنا في أن تغذى بهذه الطريقة من الأشخاص الآخرين الراغبين والقادرين على أن يعطونا نوع الألفة التي نريدها.

وهذا يعني أنه بعد العقبات قد يكون علينا أن نقبل أننا قد لا نكون قادرين على الحصول على هذا النوع من الغذاء من أقرب الناس إلينا وأعزهم رغم أننا قد ننجذب إلى البحث عنه معهم وقد يشعرون أنهم مذنبون أو غير ملائمين أو سيئون لأنهم غير قادرين أو غير راغبين في إعطائه إيانا.

وهناك نقطة أخرى مهمة علينا أن نتذكرها ألا وهي أننا في حاجة إلى تغذية هذه العلاقات "العائلية" إذا أردنا منها أن تغذينا في ساعات حاجتنا. ربما نكون في حاجة إلى القيام بهذا حتى عندما نظن أننا لا نستطيع منح الوقت للقيام به. فهذه العلاقات يجب أن تكون دائماً قريبة من قمة قائمة

اقض وقتاً أكثر مما تظن أنك تستطيع في العلاقات التي تهمك إلى أبعد حد.

أولوياتنا. منذ سنوات قليلة جعلت الاقتباس التالي واحداً من أهم ثلاث قواعد في حياتي.

إنني أقوم بكتابة هذه القاعدة وأكررها كثيراً. لذا فالآن عندما أكون في موقف أحاول فيه الاختيار بين القيام بأعمال البيت مثلاً أو قضاء الوقت مع "عائلتي"، فإنه نادراً ما يكون هناك تنافس. فمنذ أن وضعت القاعدة ألاحظ أننا لا نزال نعيش في منزل نظيف بما فيه الكفاية!

اقتراحات لتحقيق المزيد من الألفة

- لا تعتمد اعتماداً شديداً على شخص أو شخصين ليعطياك هذا الغذاء. كن دائماً في حالة بحث عن "عائلة" جديدة. فأنت لست في حاجة إلى أن تتعرف على شخص ما لأعوام وأعوام قبل أن يغذيك بهذه الطريقة. فأحياناً لا يستطيع أصدقاؤنا القدامى أن يقدموا هذه "البضاعة" بسهولة لأسباب عديدة. والقاعدة العامة هي أننا في حاجة إلى نحو ستة من أفراد "العائلة" في أي وقت محدد. فإذا كان لدينا هذا العدد، فمن المرجح أن على الأقل واحداً سيكون موجودا بعد حدوث عقبة.
- اقضِ وقتاً أكثر مما تظن أنك تستطيع في العلاقات التي تهمك إلى أبعد حدٍ.
- اعرض أكبر قدر مستطاع من أفكارك ومشاعرك الشخصية "لعائلتك" (مع الاحتفاظ بحقك في الخصوصية بالطبع). إن كشف الذات (بمعنى صلة الروح) هو الطريق الرئيسي للألفة. فإذا شعرت أنهم سيحبونك أقل أو يتشاحنون معك كثيراً جداً للمشاركة، فابحث عن شخص آخر.
- انضم إلى مجموعة من الناس لديهم قيم مشتركة وتحدث صراحة مع كل واحد. وهذه ليست في حاجة إلى أن تكون مجموعة "تداوي"،

قد تكون مجموعة ممركزة حول هواية، طالما أنها تتضمن مناقشة حرة حول المسائل الشخصية وهناك اهتمام صادق.

إذا تفككت "عائلتك" لأي سبب من الأسباب (على سبيل المثال، لأن الأطفال سيغادرون المنزل، أو أنك ستطلق، أو أنك انتقلت من منزلك)، فاعثر على شخص محترف ليمثل مؤقتاً دور الصديق الحميم حتى يكون لديك "عائلة" جديدة. وهذا الشخص المحترف قد يكون على سبيل المثال مستشاراً أو زائراً صحياً أو معالجاً بالعطور. والوحدة سبب جيد كافٍ لطلب هذا النوع من المساعدة؛ فأنت لست في حاجة إلى الانتظار حتى تحدث عقبة لتقدم لك مبرراً للبحث عن هذا النوع من الألفة الذي تحتاجه روحك. والأشخاص المجذوبون لهذا النوع من العمل عادة ما يحبون تقديم يد العون بهذه الطريقة، إذا كان لديهم الوقت وسيشعرون بالزهو إذا ما طلب منهم ذلك. (تذكر: إنها مسئوليتهم أن يحموا وقتهم ومصالحهم الخاصة، وكل ما عليك أن تبديه أن تظهر احترامك من خلال سؤالهم إذا كان لديهم الوقت ليتحدثوا أو لديهم اعتراض على مشاركتك بهذه الطريقة).

تحدث محادثات خيالية أو اكتب خطابات لشخص ما حصلت بينكما الألفة وهو الآن ليس حياً. كثيراً جداً ما يقوم الناس الذين أعمل معهم باستغلال واحد من أجدادهم الراحلين لهذا الغرض. وأكرر ثانية، تذكر أنك لست محتاجاً إلى أن تكون لك ممارسات من نوع معين حتى تكون قادراً على ذلك.

غذاء الروح ٣: الإثارة الحسية

يتم الحصول على هذا الغذاء من خلال القيام بأنشطة تثير واحدة أو أكثر من حواسنا الخمسة (البصر والسمع واللمس والشم والتذوق). ورغم أنه من الواضح أنه من المفضل أن يتعرض الإنسان للمتعة بدلاً من الألم من هذا

الغذاء، فإن التعرض للألم أفضل من عدم وجود إحساس على الإطلاق. وأي شخص يصاب باكتئاب شديد (في مقابل مجرد الحزن العميق) يعرف كم هو مثبط ألا تكون قادراً على الشعور ببعض الإثارة الحسية. فمعظمنا (ونعم بالطبع أنا أدرج نفسي) يفضلون أن يشعروا بجرعات منتظمة من الألم الحقيقي بدلاً من أن يحكم عليهم بحياة الشعور "بالموت في الدنيا" مهما رأينا أو سمعنا أو لمسنا أو شممنا أو تذوقنا.

أولئك الذين لم يشعروا بالاكتئاب ربما يكونون قادرين على فهم ما أقوله حول الحاجة للإثارة الحسية إذا فكرت في ماهية شعورك عندما تشعر بالملل. هل تفضل أن تقضي ليلة وأنت تشعر بالملل من شخص ما أو من فيلم بدلاً من أن تقضي ليلة تثار فيها بسبب جدال عنيف حماسي مع زميل أو تثار بالدموع بسبب مشاهدة مسرحية حزينة؟

المتعة الحسية جيدة للروح.

وبالطبع لابد من وجود حدود لكمية الاستياء التي ستعرض نفسك لها. فعلى سبيل المثال لن تريد روحك أن تجعل نفسك تمرض بأكل غذاء روحي سيئ الطعم تعافه النفس ولكنها قد تفضل أن تجرب كاري جديداً بتتبيل زائد بدرجة طفيفة عن طبق غذاء بلا طعم على الإطلاق.

اقتراحات للعثور على المزيد من الاستثارة الحسية

- ابحث عن تجارب حسية متناقضة وقدر قيمة وجودها. فالروح يمكنها أن تأخذ المزيد من الغذاء من، على سبيل المثال: سماء زرقاء مشرقة تبزغ من بين سحب عاصفة مظلمة، أو الصوت اللطيف للجدول الجبلي المتموج بعد ترك هرج ومرج المدينة، أو طعم الصلصة الدسمة في مقابل الطعم الرقيق للبطاطس الجديدة أو مكرونة الباستا الطازجة.
- اشترِ بعض أشرطة بها أصوات تحاكي الطبيعة (مثل أمواج متلاطمة، أو غابات المطر التي اقترحناها آنفاً) بالإضافة إلى بعض الموسيقى

المثيرة المبهجة وخذها وجهاز التسجيل الصغير معك أينما تنقلت بوسائل النقل العام. (وعندما نقود بأنفسنا يجب أن نتوخى الحذر بالطبع بحيث لا نأخذ الأصوات أو الموسيقى التي تجعلنا نسترخي أكثر من اللازم!).

احتفظ بحيوان أليف لك ولا تنسَ أن تلاطفه وتحضنه!

افعل نفس الشيء متى استطعت ذلك مع "عائلتك"!

إذا لم يكن بوسعك أن تأخذ نفسك إلى مشهد فاتن في الحياة الحقيقية، فشاهده في الأفلام أو تغذَ منه من خلال كتب السفريات الملونة (احتفظ بمدد منها على منضدة القهوة). والبديل لذلك أن تلصق جدرانك بصور ورسومات تصويرية مع التأكد من أنها في أماكن تمكنك من أن تحدق النظر فيها باستمرار (الحمام ينفع!).

ادعُ نفسك على حمامات علاج بالعطور على ضوء الشموع بدلاً من استخدام "الدش" على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً.

شم وتحسس البرتقال قبل أن تأكله.

اجعلها قاعدة أن تشتري أو تستعير بعض الموسيقى الجديدة بالنسبة لك على الأقل مرة شهرياً.

اضبط منبهك لتستمع إلى كورس الفجر كثيراً ثم خذ مشروباً دافئاً تفضله وعد به إلى السرير حتى تنجرف إلى النوم ثانية.

جرب مذاقاً جديداً كل شهر (شراباً أو طعاماً).

عندما تذهب للتنزه، المس تماماً كما ترى. حس بأكبر عدد ممكن من الملامس.

ضع زيوتاً عطرية في جهاز الترطيب على أنابيب التدفئة التي لديك أو في آنية أمام النار.

- ابحث عن المزيد من الإثارة من حواسك في الأحداث العادية. فعلى سبيل المثال، اقض لحظة قصيرة لتأمل البريق على الزجاج بينما تقوم بتجفيفه بعد تلميعه، أو المضغ بينما تقوم بقضم تفاحة ناضرة. أو رائحة ونعومة الملاءات المغسولة حديثاً.

غذاء الروح ٤: العاطفة

وهذا الغذاء يرتبط بغذائنا الأخير لأنه يتضمن أيضاً الحواس والمشاعر ولكن التجارب يجب أن تكون مثيرة بقوة.

الكثير جداً من الناس الذين أقابلهم يتهافتون جوعاً على هذا الغذاء لأعوام طويلة. وهذا يرجع نسبياً إلى أننا نكون أكثر استغلالاً لسماتها الغذائية عندما نكون تقريباً في نقطة فقدان التحكم. وحتى نكون قادرين على التمتع بهذا الغذاء نحتاج إلى درجة عالية من المهارات العاطفية التي ناقشناها في العجلة ١. يجب أن نكون قادرين على الشعور بالثقة التامة في مقدرتنا على إدارة أي شعور نواجهه، ومن ثم يمكننا أن نثق بأنفسنا ولا نؤذي أنفسنا أو أي شخص آخر.

وهناك سبب آخر هو أن الكثير من الناس صاروا محصنين من خلال الإعلام ضد العاطفة. فربما يكونون تعاطوا جرعة زائدة من أفلام الإثارة والأخبار المروعة والقصص الزاخرة بالأعمال البطولية وشديدة الرومانسية التي تدر الدموع بما لا يجعل هناك أي طاقة متبقية لها في الحياة الحقيقية.

وسبب آخر لعدم تلقي الكثير من الناس الكثير من العواطف بالقدر الذي تحتاجه روحهم هو أنهم صاروا مرهقين أكثر مما ينبغي بسبب جرعة زائدة من الضغط. وهذه بالطبع كثيراً جداً ما تكون الحالة التي يجد الناس عليها أنفسهم بعد العقبات. وعندما نصل إلى هذه الحالة، فإن مصراع النافذة يبدأ في النزول على النظم العاطفية لدينا ومهما بذلنا من مجهود شاق لنجعل أنفسنا "نذهب" إلى أحضان شخص نعرف أننا نحبه أو نضحك بفرح على شيء نعرف أنه ظريف، فإننا نجد أنفسنا عاجزين عن ذلك. ومرة أخرى

[illegible] مشكلة مفهومة جداً؛ لأن الضغط في الجرعات التي يمكن التحكم [illegible] يمكن أن يثير عاطفتنا وهذا بالفعل السبب الذي يجعل الناس ربما [illegible] عنه في المقام الأول. فربما اتخذوا عملاً ارتبط بجعلهم يشعرون أنهم [illegible] بعواطف مثل الغضب أو الإثارة أو الشفقة، أو ربما اختاروا علاقات [illegible] حباً عميقاً للغاية أو هوايات أثارت الفزع والخوف.

حتى جرعة صغيرة من العاطفة يمكن أن تحفز روحك على العمل.

وبعد العقبات يكون من السهل جداً أن ننسى [illegible] الإيجابية لهذا الغذاء وربما نشعر أننا [illegible] إلى تجنبه (مثلاً "لن أترك نفسي أقع في [illegible] مرة ثانية أبداً"؛ أو "أنا الآن أريد وظيفة [illegible] روتينية من تسعة إلى خمسة"؛ أو "أظن أنني سأواصل العمل في [illegible] وسأبتعد عن القفزات المميتة في المستقبل"). ولكن دعنا لا ننس أنه [illegible] أن يكون لديك أكثر مما ينبغي من جميع الأطعمة الروحية، ولا [illegible] العاطفة في ذلك، إذا كان لدينا مهارات عاطفية جيدة بما يكفي. [illegible] فلا تدع نفسك تخاف من العاطفة بعد العقبات. فكل ما عليك هو أن [illegible] أنك قويت العجلة ١ قبل التمتع بالاقتراحات التالية!

اقتراحات لحقن المزيد من العاطفة في حياتك

احجز مقدماً في الأحداث المسرحية الحية العاطفية (مثل الألعاب النارية للموسيقى المثيرة؛ الأوبرا؛ أحداث موسيقى الروك الضخمة).

افعل نفس الشيء لبعض العروض الكوميدية المضمونة في أن تجعلك تنفجر ضاحكاً وليس مجرد الضحك في فتور على الهجاء.

استمع إلى المغنين أصحاب الأصوات الجميلة وهم يغنون من أعماقهم (بافاروتي، نينا سيمون... ويمكنك بعد ذلك تخيلهم يغنون أغنية عن عقبتك، وانظر إذا كان هذا يساعد في رفع حالتك المعنوية).

ليكن لديك على الأقل حجرة في البيت ذات لون عاطفي. ادهن الجدران بألوان حيوية (يمكنك دائماً أن تطفئها بألوان المجنوليا إذا

لم تؤدِ دورها). فإذا كانت ردهة أو غرفة النوم، فبعثرها بالوسائد البراقة والحلي الصغيرة المبهرجة واحتفظ ببعض الزيوت الحسية تحترق بها. فإذا لم يكن بوسعك أن تفرد حجرة لإثارة عواطفك، فلا يزال بوسعك أن تحتفظ بالزيوت وبعض الأغطية ذات الألوان البراقة وأزهار ورقية غريبة الشكل في أحد الأدراج ومن ثم يكون بوسعك أن تنفخ الحيوية في حالة غرفة الاسترخاء المعتادة عندما تشعر أنك في حاجة إلى المزيد من "الحيوية" بعد العقبات.

- اسمح ببعض المساحة من العاطفة في دولابك. في المرة القادمة التي تذهب فيها للشراء تأكد أن هناك نسبة على الأقل من "مشترياتك" غريبة أكثر منها معقولة. فإنه بوسعنا جميعاً أن نضع القليل من الأشياء المجنونة في دولابنا. وأنا اعتدت أن أشتري أرقامي غريبة الشكل من الأسواق المبعثرة التي تبيع النثريات والأسواق الخيرية عندما لا يكون معي إلا القليل من النقود التي لا تكفي.

- مارس بعض التمرينات أو الألعاب المنشطة.

- أنفق ببذخ من وقت لآخر على باقة فاخرة من الورد أو وردة واحدة فاتنة لشخص تهتم به (قد يكون هذا الشخص أنت نفسك!)

- إذا دعيت على حفلة بعد عقبة ولا تشعر بالرغبة في الذهاب، فخصص ساعة قبل أن تغادر لتجعل نفسك "تنشط" عاطفياً لتكون أنت أفضل ما في الحفلة. (استخدم التأكيدات والموسيقى وأفكار الاحتمالات المثيرة بدلاً من المخدرات أو شرب الخمور التي تقتل العاطفة في اللحظة التي تزول فيها). وباعتباري منطوية، فإنني أعرف أن هذا قد يكون صعباً ولكنني أذكر نفسي أنه من الممكن لكل إنسان أن يتصرف وكأنه يشعر بأنه منبسط عاطفياً على الأقل لفترة زمنية بسيطة. ولقد وجدت أنني في مرة "أجبرت" نفسي على هذا الأسلوب من السلوك وكثيراً جداً ما يتبع الإحساس هذا.

امر على سبب (لا يرتبط بعقبتك الحالية) يثير الغضب داخلك وضع لنفسك خطة عمل قصيرة الأجل لتفعل شيئاً حياله. ليس عليك أن تلزم نفسك بهذا طيلة حياتك ولكن فترة طويلة بما يكفي لتستغل غضبك لتحقق شيئاً بناءً.

اه الروح ٥: اصطناع التصديق

اصطناع التصديق هو عامل رائع في إزالة الضغوط.

ب هذا في وقت الكريسماس بينما يحيط بي الم منغمس في اشتياقه لهذا النوع من الغذاء. ن لا نحيط أنفسنا بصور البابا نويل وهو يهبط ن مداخننا غير الموجودة فحسب، ولكننا أيضاً عب ألعاب "التظاهر" مع الكثير من الأشخاص الحقيقيين في حياتنا. فلعدد يل من الأيام يقوم الملايين من حولنا بوضع حقيقة حياتهم المتوترة المنعزلة مركزة حول الذات جانباً ويعيشون في عالم من اصطناع التصديق من الأسر والمجتمعات المترابطة الملتزمة بالاهتمام والمشاركة والذين لديهم جميعاً وقت ومال بلا حدود لينفقوه في المتعة والغذاء.

إنني أعتقد أننا ننغمس في "جنون" روح الكريسماس ليس فقط لأننا "مخدوعين" تجارياً للقيام بهذا، ولكن لأنها تغذي هذا الجزء منا الذي يحتاج إلى جرعة من اصطناع التصديق. وهؤلاء الذين لهم الميل إلى أن التحول إلى حد من الجنون يتجاوز الحد المناسب للحفاظ على صحتنا وأرصدتنا في البنوك وعلاقاتنا ربما يجربون أن يطعموا أرواحنا الجائعة جوعاً شديداً بجرعات أكثر انتظاماً من هذا الغذاء طيلة العام وعلى وجه الخصوص بعد تعرضنا لعقبة.

اقتراحات لاصطناع التصديق

- اسمح لنفسك بأوقات منتظمة لتحلم أحلام اليقظة. اضبط منبهك مبكراً مرة أو مرتين أسبوعياً وانغمس في بعض التخيلات فحسب قبل مواجهة قائمة الأشياء التي عليك القيام بها في الواقع اليوم.

- اشترك في ألعاب الأطفال سواء في الحقيقة أو من خلال مشاهدة برامجهم في التليفزيون.
- تأكد من أن لديك جرعات منتظمة من القصص الخيالية خلال الأسبوع من خلال إما قراءة الروايات وإما الكتب والمجلات التي تحتوي على رسوم هزلية (والأخيرة هذه تعد واحدة من أفضل التخيلات لأحد زملائي الأعزاء وهي ترياق لوطأة العقبة!) ومشاهدة المسلسلات والأفلام التي لا تمثل بشدة عالم الحقيقة (وهو الشكل المفضل لدي لاصطناع التصديق).
- أقم حفلة تنكرية.
- نظم مواقيت إجازاتك لتناسب الاحتفالات والمهرجانات المحلية، ثم ادفن آلة التصوير الخاصة بك وشارك في اللهو فحسب.
- ابدأ اجتماعات الموظفين بألعاب خيالية مسلية (فهي تساعد على الاندماج والألفة وتبني روح الفريق وتحث الإبداع إذا كنت تريد أن تبرر الوقت الذي تستغرقه!).
- ادعُ الحواة والمهرجين لمؤتمراتك بدلاً من أحد الحكماء، أو مع الخطباء الذين يتحدثون عن التحفيز.
- احصل على استشارات خيالية متى شعرت أنك ملتصق بالروتين. وتخيل الحكماء وهم يمنحونك ما تتمنى ثم انظر إذا كنت تستطيع أن تستخلص "ذرة من الإمكانية" من خيالك (ربما لا تستطيع أن تقضي الأسبوع القادم في جزيرة صحراوية بعيدة عمن تعرفهم ولكنك ربما تدعو نفسك على بعض سدادات الأذن وجرعة من التخيل الإبداعي وشراب مريح لمدة ١٠ دقائق يومياً على الأقل).
- اشترك في فرقة دراما؛ يمكنك أن تغذي روحك حتى ولو لعبت دوراً صغيراً أو قمت بدهان المشاهد.

...لم فريق للبانتومايم أو نظم رحلة لجماعة لفريق البانتومايم المحلي مع ارتداء "الملابس" الملائمة.

...اء الروح ٦: الإبداع

...من هذا الغذاء إبداع شيء جديد. وجميع الأطفال الذين عرفتهم في ...باي يبدو فطرياً أنهم يريدون القيام بذلك. فأنت تظهر لهم كيف تقوم ...ي، ما وبعد دقائق قليلة يدعونك لتلاحظ طريقتهم الجديدة في القيام به. ...إذا أعطيتهم صندوقاً من الكرتون، فإنه يتحول فوراً إلى بيت أو خوذة. ...ردهم وأنت شارد الذهن وحدهم مع صندوق من أقلام "التلوين" وتعود ...جد بعض "أوراق الحائط" الملونة.

كثيراً ما تتطلب العقبات منا أن نجد حلولاً جديدة لأن الاتجاهات والطرق القديمة لم تعد تصلح.

ومع وصول نفس هؤلاء الأطفال إلى سن ...لوغ، فإن القليل جداً منهم سيصنفون من أنفسهم ...من الآخرين على أنهم "مبدعون" بل والأقل منهم ...هم من سيقومون فعلاً بأنشطة يمكن أن تصنف ...على أنها إبداعات حقيقية. وسيعيش معظمهم ...حياة كثيرة "التعليمات". فسيقومون بالطهي تبعاً ...للوصفة وسيعملون طبقاً للإرشادات وسيمارسون الأبوة طبقاً "لكتب رعاية الأطفال" وسيرتدون ملابسهم ويزينون منازلهم حسب قواعد الموضة الحالية وسيمارسون تمارين اللياقة الروتينية وسيغنون حسب الألحان المعدة سلفاً.

وأنا لا أجادل في قيمة هذه الأنشطة؛ فمعظمها معقول جداً والكثير منها مرض جداً. فعادة ما تحقق النتائج المرجوة بصورة أصلح وأسرع بكثير مما يمكن أن تقوم به الطرق الأكثر تجريبية. والخطر الوحيد هو أننا يمكننا الاعتماد عليها بشدة بدرجة تفقدنا الإيمان بمقدرتنا على تغذية روحنا بالإبداع. فإذا كنا استمررنا في الاحتفاظ بتدفق عصارتنا الإبداعية بحرية، لكنا على الأرجح جداً سنكون قادرين على الاستجابة لهذه الأنواع من التحديات بأفكار جديدة أصلية.

لذا فإذا كنت تشعر أنك تركت الكثير جداً من إبداعك في دار الحضانة. فإليك القليل من الاقتراحات لتنعشه من جديد.

اقتراحات لتنشيط إبداعك

- اطبخي وجبة أسبوعياً دون كتاب الوصفات (سواء الذي في المطبخ أو في رأسك).
- صمم بنفسك كروت أعياد الميلاد (وغذ روحك أكثر بإرسال النقود التي وفرتها للأعمال الخيرية التي تختارها).
- ابدأ اجتماعات فريقك من حين لآخر بلعبة إبداعية (هناك الآن العديد من الكتب الجيدة المتاحة بها أفكار، ولكن لمَ لا تبتكر الأفكار الخاصة بك؟).
- اشترك في فصل فني أو اقضِ المزيد من الوقت في "الرسم العابث" فحسب.
- اشترك في فصل أو جماعة مسرحية أو للكتابة الإبداعية (أو اذهب إلى إجازة تقدم هذه الأنشطة).
- زين حجرة على الأقل (أو حائط واحد سيكفي) كل سنة بأسلوبك الأصلي الخاص. فإذا كنت لا تستطيع شراء الدهان أو تعيش في غرف إيجار، فجرب من وقت لآخر تغيير موضع الأثاث لتحصل على "شكل جديد".
- سجل نفسك في دورة تعليمية من شأنها أن تشجعك على القيام ببعض الأبحاث في مجال تم دراسته من قبل.
- عندما تقف في طابور في السوق التجاري، استغل الوقت في النظر في شيء في عربة التروللي وتخيل جميع الاستخدامات المختلفة التي يمكن أن تكون لها (فمثلاً علبة الفول الصفيح يمكن أن تكون وحدة بناء، أو مسند للكتاب، أو مصد للباب، أو ...) وفور نضوب الأفكار انتقل إلى شيء آخر وستجد أنك سرعان ما أصبحت تنتج أفكاراً جديدة بسرعة أكبر بكثير.

ذ الجريدة وضع علامة عشوائياً على عدد قليل من الأخبار بقلم تلوين وتخيل كيف يمكن أن تصبح مختلفة إذا كان هناك فقط اختلاف طفيف في الظروف التي أدت إلى الأحداث. ولقد سمعت دولين ديكستر، مؤلف المسلسل التليفزيوني "المفتش مورس" الذي حقق نجاحاً كبيراً، وهو يقول مؤخراً إنه عادة ما يحصل على أفكاره من خلال سؤال "ماذا لو ...؟"؛ ماذا لو أمطرت اليوم وحبسنا في داخل المنازل والمباني و ...؟ ماذا لو لم يكن هذا الخطاب فاتورة ولكن رسالة فدية من أجل ...؟ ماذا لو تزوجت ...؟ إلخ.

> الروح لا تفكر أبداً بدون صورة.
> أرسطو

عندما تجلس في المواصلات العامة، استغل بعض الوقت لتأليف قصة حول أحد الركاب أو أكثر. فإذا كنت مع أحد الأصدقاء، يمكنك أن تستغل ذلك في مسابقة تنافسية (ولكن كن حكيماً في نظراتك؛ فإذا ضبطت وأنت تحدق، فإنك ستصنع دراما جديدة خاصة بك!).

غذاء الروح ٧: النمو الشخصي

هذا الغذاء الروحي يدور حول إعطائك فرصاً منتظمة لتتعلم وتتطور.

العقبات كثيراً ما تتطلب منا هذا الجزء البسيط الزائد. فمستوى أدائنا "العادي" كثيراً ما لا يكون جيداً بما يكفي نظراً لأن ظروف العقبة قد تكون صعبة ومرهقة على نحو غير معتاد. ويجب علينا أن نؤمن أنه بوسعنا أن نستخلص المزيد من أنفسنا ليناسب كل تحدٍ جديد. ومن الممكن أن يضعف هذا الإيمان إذا كنا معتادين أن "نبحر" عبر حياتنا اليومية. والكثير من الناس الذين أعرفهم لم يطوروا هذه العادة بوعي وإنما ينجرفون فحسب إلى الروتين الواقع تحت الضغط. فهم يعطون لأنفسهم مثل هذه الحياة المشغولة المليئة بالضغوط بحيث يبدو أي مشروع تعليم أو تطوير شخصي وكأنه عبء زائد.

الناجحون هم الأشخاص الذين يمددون أنفسهم باستمرار ويوسعون الحدود الحالية لعقولهم وأجسادهم.

ولكن نوع النمو الشخصي الذي نريده ليغذي روحنا لا يجب أبداً أن يبدو وكأنه عبء على حياتنا. فيجب أن يبدو إما وكأنه لهو وإما على الأقل ومضة من شعور بالاهتمام وحب الاستطلاع. فالتعلم الذي يكون غير ذلك ربما يكون وسيلة لغاية الناجين ولكنها لن تغذي روح "الناجين".

إذا غذينا أنفسنا بجرعات منتظمة من فرص النمو الشخصي المحفزة، فإننا سنحافظ على إيماننا بمرونة جهدنا من غير أن نعطي لأنفسنا ضغطاً لا داعٍ له. (وتذكر أنه لا خطر أو خوف من أن نصبح متكبرين وغير واقعيين بصورة زائدة لأن التواضع الذي نحمله في حقيبة أدوات السمات سيذكرنا أن حتى أقوى المطاط يكون له نقطة ينكسر عندها!).

اقتراحات تجعلك تتمدد!

- اختر أماكن أو أنشطة الإجازة أو إجازة نهاية الأسبوع التي تقدم لك الفرصة لأكثر من مجرد "الاستجمام".
- اشترِ بين الحين والحين مجلة أو صحيفة تختلف عما تفضله في المعتاد.
- اختر أن تقضي بعضاً من أوقات راحتك لتناول الغداء أو القهوة مع أشخاص تعرف أن لديهم اهتمامات أو مهارات تختلف عما لديك. واكتشف ما يمكنك تعلمه منهم.
- تصفح الإنترنت لمدة ١٥ دقيقة أسبوعياً فقط بغرض الحصول على بعض المعلومات الجديدة حول موضوع تعرف عنه القليل (اذهب إلى مقهى إنترنت إذا لم يكن لديك الأجهزة اللازمة في المنزل).
- اصنع قائمة قرارات العام الجديد مرتين في السنة (استخدم عيد ميلادك أو إجازتك الصيفية كمؤشر) وأدرج تحدياً جديداً للنمو

الشخصي في كل واحدة (مثلاً، تعلم مهارة جديدة أو هواية، تغيير سلوك، تطوير عادة جديدة، إلخ). فإذا توقفت بسبب الأفكار، فاستعن بصديق صادق أمين من أجل أفكار عن كيفية تحسين نفسك!

اشترك في جماعة تطوير شخصي لها قائد ويفعلون ما يقولون (بمعنى أن لهم تاريخاً من تمديد جهدهم الشخصي).

احتفظ ببعض كتب وأشرطة تحسين الذات في أماكن سهلة الوصول (مثلاً المنضدة المجاورة للسرير أو على مكتبك أو بجوار الحمام). تعود على أن تغطس بداخلها من وقت لآخر حتى عندما لا تكون واعياً لحاجتك للإثارة والدفع. فإذا بدت "نصيحتها" أو أسلوبها فاقداً لقوته (تبدو وكأنها فطرة سليمة أكثر مما ينبغي)، قم بزيارة محل بيع الكتب أو المكتبة فوراً واعثر على كتاب أو شريط جديد وأكثر تحدياً. لا تنتظر العقبة القادمة لتحثك على قراءة وممارسة تحسين الذات.

غذاء الروح ٨: العمل الجماعي

هذا الغذاء الروحي هو الذي يشبع احتياجاتنا الاجتماعية. فالعقبات يمكنها أحياناً أن تجعلنا نشعر بالوحدة والعزلة الشديدة حتى ولو كان الواقع أننا لسنا كذلك. وهذا صحيح على وجه التحديد بالنسبة للانطوائيين بطبيعتهم مثلي. فمتى واجهنا مشكلة نميل إلى أن نغلق نوافذنا أمام العالم وننطلق إلى أحد الأركان لنبيت فيه "البيات الشتوي" حتى تمر الأزمة أو نجد حلاً بأنفسنا.

وهذه الأوقات الصعبة هي التي ربما نحتاج فيها أن نشعر أننا مؤيدون ليس فقط من "عائلتنا" ولكن أيضاً بالمجتمع الأوسع والأكبر الذي يشاركنا في اهتماماتنا وقيمنا الأساسية. فعلى سبيل المثال، إذا قام لص بالسطو علي، فإنني أحتاج إلى المواساة الفورية التي يمكن "لعائلتي" أن تقدمها ولكنه

يساعدني أيضاً أن أعرف أنني جزء من المجتمع المحلي والذي قد يهب في غضب للدفاع عني إذا كانوا شهوداً على حدوث هذه الإساءة، وأيضاً عضو في مجتمع وطني أو دولي له قوانين ضد هذه الإساءة لحقوقي الإنسانية.

بيد أنني يمكنني أن أجتذب التأييد الهادف من هذا الدعم، فقط إذا كانت روحي الشخصية مرتبطة ارتباطاً شديداً بهذه "القوى الروحية" الأكبر خارج عالم "عائلتي" المباشر.

الناجحون يحرصون على أن يكونوا مرتبطين بالمجتمع من حولهم!

وكلما كبر حجم مجتمعنا السياسي والاقتصادي والاجتماعي، زادت حاجتنا إلى القيام بمجهود مشترك واعٍ للتأكد من أن لدينا هذا النوع من الاتصال مع مجتمعنا. إن هناك الكثير والكثير من المزايا في الاتجاه الحديث نحو عولمة مجتمعاتنا ولكن أحد عيوبه أنه يزيد من صعوبة الحصول على هذا النوع من الغذاء الروحي. ويرجع هذا نسبياً لأنه يتم الحصول عليه من خلال ارتباط بعضنا ببعض (برغم الاختلافات) في أشكال من النشاط الجماعي الذي يقوي من روحنا المشتركة. وكلما زاد حجم المجتمع، ازدادت صعوبة تنظيم الأنشطة التي تشمل جميع أعضائه في طريقة هادفة. ولكن هذا أيضاً يرجع نسبياً لأننا لا نمتلك طبائع بشرية معصومة لا تخطئ، وكلما زاد حجم الجماعة، زادت احتمالية جلوسنا وتوقعنا أن يقوم الآخرون بسد هذه الحاجة.

اقتراحات للعمل الجماعي

- استغل الفرصة في المشاركة في المزيد من الطقوس الاجتماعية مثل المهرجانات المحلية والحفلات والاستعراضات العسكرية واحتفالات العام الجديد خارج المنزل.
- ليكن لديك المزيد من الولائم "العائلية". فنظراً لأن المزيد والمزيد منا يعملون "ساعات غير اجتماعية" ويأكلون الأطعمة السريعة أو الوجبات الغذائية الخاصة، فإنه يصبح من الأصعب أن نحافظ على

عادة الولائم العائلية والتي لا تزال تعد غريزية كطريقة تقليدية لربط مجموعة من الناس مع بعضهم البعض. وأسرتنا قامت بتطوير قواعدها غير الرسمية الخاصة بها لتوكيد هذه الحاجة الروحية والتي تحققت على الأقل بدرجة ما، حتى عندما كنا جميعاً في أشد مراحل حياتنا شغلاً وأشدها استقلالية. فعندما نعيش في منزل واحد، فإننا جميعاً نجعل في قمة أولوياتنا أن يكون لنا إفطار طويل جداً يوم الأحد وفنجان من الشاي ووجبة خفيفة مع بعضنا البعض في وقت متأخر من الليل.

- اجعل الأحداث الاجتماعية لفريق عملك تحدث بصورة منتظمة وليست حدثاً سنوياً وتأكد أنها متاحة ومفتوحة للجميع.
- اجعل الشركة التي تعمل فيها، أو تملكها، تتخذ المزيد من المسئولية لحضور الأحداث الاجتماعية وتدعيمها مالياً.
- احضر مباريات كرة القدم والعروض التليفزيونية في الأماكن العامة بدلاً من مشاهدتها في المنزل.
- احضر أو شارك في الاحتفالات والمهرجانات الفنية الوطنية والدولية لاسيما تلك التي لها عروض حية.
- احضر الجنازات والمراسم التذكارية لأشخاص قد لا تكون تعرفهم جيداً ولكن كانت لحياتهم معنى ما لك أو لمجتمعك. وأنا متأكدة أن أحد أسباب تجمع الكثير جداً من الناس في لندن بعد وفاة الأميرة ديانا كان لأنهم كانوا في حاجة إلى المزيد من المجتمع.
- احضر المؤتمرات العامة التي تنعقد لأسباب تشجعها.
- اشترك في جماعات حركة لمجتمع أو منطقة.
- استغل الفرصة للخروج عن طريقتك في التوقيع أو بدء الاستدعاءات.

- ناقش بصورة رسمية أو غير رسمية سياسات المجتمع التي تؤمن بها وذلك من خلال بدء مناظرات سياسية في أوقات الانتخابات.
- اشترك في (أكثر من مجرد التبرع) منظمات النشاط الدولية أو الوطنية.

> الإنسان جزء من الكل الذي نطلق عليه "العالم"؛ جزء محدود في الوقت والمساحة. إنه يجرب نفسه وأفكاره ومشاعره باعتبارها شيئاً منفصلاً عن الباقي؛ وهو نوع من الخداع البصري لأهميته. إن مهمتنا يجب أن تكون تحرير أنفسنا من هذا السجن بتوسيع دائرة عطفنا لتحتوي جميع الكائنات الحية والطبيعة ككل في جمالها.
>
> ألبرت أينشتين

غذاء الروح ٩: العبودية

> أنا هو أنا زائد محيطي وإذا لم أحافظ على هذا الأخير، فإنني لن أحافظ على نفسي.
>
> جوسي أورتيجا واي. جاسيت

في كل صباح مهما كان الوقت ومهما كان الطقس عندما آخذ كلبي للتنزه أرى العديد من الأفراد يقفون بجوار البحيرة في طريقهم للعمل، لإطعام البجع. ومعظم هؤلاء الأشخاص بمفردهم ويصلون بجميع وسائل النقل. فمن بين السيارات والدراجات العادية التي تصل هناك أتوبيس وسيارة نقل نفايات وسيارة أجرة وبعض السيارات الرائعة. هؤلاء الناس لا يأتون للتنزه أو التحدث أو حتى ينظر إليهم، بل جاءوا فقط لإطعام الطيور. وبمجرد انتهاء عملهم يرحلون. إنهم لا يتلقون شكراً أو إعجاباً من الطيور ولا من الناس في هذا العالم الذين يتمتعون متعة كبيرة من الجمال والسكينة اللذين تحدثهما حياة البرية هذه في مجتمعنا.

ولم أتحدث مطلقاً مع أي من هؤلاء الأفراد. لذا فلا يمكنني أن أخبرك ما إذا كانوا صالحين أو آثمين ويمكنني فقط أن أخمن السبب وراء هذا

الالتزام بالإيثار. إنه يجعلهم يشعرون بشعور حسن. وقد أجازف بتخمين آخر بأنه يجعلهم يشعرون بشعور حسن لأنهم لا يطعمون البجع في بداية كل يوم فحسب ولكن لأنهم يغذون روحهم.

> كل شخص يمكن أن يكون عظيماً... لأن أي أحد يمكن أن يخدم. أنت فقط في حاجة إلى قلب ممتلئ بالرحمة.
>
> مارتن لوثر كنج

وللحصول على هذا الغذاء يجب علينا أن نشارك في أنشطة تساعد غيرنا من المحتاجين أو تساعد العالم على العموم ليصبح مكاناً أفضل وأكثر ثباتاً وجمالاً.

بالطبع ليس من السهل على أحد منا أن يكون في الأصل محباً للغير أو كريماً. ولكن من الصعب على وجه الخصوص عندما نعيش في مجتمع يشعر بالذعر دوماً من محدودية موارده والذي أيضاً يسخر بشدة ويشك شكاً كبيراً في أي شخص له أدنى ظل من هالة التقديس. ولكن أرواحنا تقدر بالفعل الجهد الطيب. و(بالرغم من أنه قد لا يكون تديناً شديداً مني أن أقول ذلك) ربما تجني في النهاية مكافأة على مجهوداتك في عقبتك القادمة. وعادة ما تصبح هذه أوقات "الرد". وكثيراً ما لا يكون قبل وصولنا إلى أزمة ما، حتى نواجه بالحكمة في المثل الذي يقول "كما تزرع تحصد".

لذا إذا شعرت أن روحك يمكن أن تنتفع من جرعة زائدة ضئيلة من العبودية، فإليك القليل من النصائح. إنها ليست كثيرة لأنني متأكدة أنكم تدركون مثلي ما يمكن أن تفعلوه ولكن لا تفعلونه!

اقتراحات للعبودية

- أطعم البجع في مجتمعك! يمكنك أن تفعل ذلك حرفياً أو مجازياً (بمعنى أن تقوم بأي شيء سيساعد مجتمعك المحلي على أن يصبح مكاناً أكثر سروراً وجمالاً).

العبودية في أنقى صورها هي نشاط حب الغير دون الحاجة أو الأمل في مكافأة أو إعجاب.

- اجعلها قاعدة أن تقوم بعمل خيري واحد على الأقل كل يوم واستمر في فحص نفسك من خلال تنمية عادة تذكر هذا العمل أثناء تنظيفك لأسنانك قبل الذهاب للنوم. فإذا خذلت نفسك في يوم ما، فقم ببساطة بالتخطيط لعملين خيريين لليوم التالي.
- تبرع لجمعية خيرية دون أن تعطي اسمك.
- انثر بعض بذور وردة برية في سياج من الأشجار يبدو عليه الجدب.
- كل ستة أشهر خذ ملابسك التي لم ترتدها لمتجر خيري (وغذِ روحك أكثر بغسلها وكيها أولاً).
- امشِ أو اركب دراجة أو انتقل بوسائل النقل العام متى استطعت ذلك.
- قم بعملية إعادة التدوير والإصلاح والاستخدام حتى عندما لا تكون في حاجة إلى توفير النقود.
- تبرع بالوقت أو المال لمشروع بيئي.

غذاء الروح ١٠: الشكر

المحيط العظيم يصنع روحاً عظيمة في الناس، وانحسار المحيط يؤدي إلى انحسار الناس.

توماس مور، مؤلف
Care of The Soul

ستكون سعيداً أن تعرف أن روحك قد أخذت بالفعل حقنة من هذا النوع من التغذية (أنا أفترض بالطبع أنك تعمل بمثابرة من خلال أقسامي السابقة حول كيفية إكمال تواضعك).

وهذا الغذاء يتم الحصول عليه من خلال إفراد الوقت لإظهار الاحترام

والإعجاب والامتنان "لما هو عظيم وجيد" حولنا. ومثل معظم أغذيتنا للروح، فإن معظم الناس يجدونه من خلال ممارسة دينهم. فالمشاركة في الطقوس أو الشعائر المقصود بها إبداء المحبة لله والاحترام للصالحين من المحتمل أنها لا تزال المصدر الأكثر شيوعاً وشهرة للشكر.

اقتراحات للشكر

- زيارة عجائب الدنيا التي صنعها الإنسان وتشجيع الآخرين على القيام بذلك.
- زيارة مآثر الطبيعة الرائعة وتدعيم صيانتها من خلال التبرعات.
- حضور الأداء الحي لمن حققوا إنجازات كبيرة في عالم الموسيقى والرياضة مع التصفيق أو ضرب الأرض أو الغناء للتعبير عن تقديرك.
- الاستماع إلى المحاضرات أو الحوارات التي يجريها كبار المفكرين والمعلمين والمبدعين ثم شكرهم شخصياً على حثهم وإلهامهم.
- كتابة خطاب إعجاب (أو حتى قصيدة) "للمعلمين الروحيين".
- كتابة خطابات شكر لأشخاص حققوا عجائب، حتى ولو كان في نظرك فقط.
- شراء السير الذاتية للعظماء من الرجال والنساء وقراءتها (بتباهٍ) في القطارات والطائرات ثم إعطاؤها للأصدقاء.
- زيارة قبور الأشخاص الذين نعجب بهم أو الأماكن الخاصة التي ارتبطت بهم.
- الكتابة في دفتر الزوار للتعبير عن تقديرنا للأشخاص والأماكن التي نزورها.
- تأليف أو عزف أو الاستماع بتقدير إلى الموسيقى.
- منح الميداليات أو الشهادات أو النجوم أو الجوائز للإنجاز والجهد البارز.

...سورة دورية
...تجاوب مع

الشكر يغذي روح معطيه بالإضافة إلى روح متلقيه.

...رة ثانية واكتب أحد أوجه اللياقة التي
...ل الشهر القادم.

...سارة الدنيوية كثيراً ما
...لب إلى مكسب روحي.

هازرات عناية خان

هلين كيلر ١٨٨٠-١٩٦٨

...ر ١٩ شهراً، تطور المرض عند هلين وجعلها عمياء
...ابها صراعاً مستمراً مع "السكون والظلام" اللذين
...ومن خلال مثابرتها وشجاعتها التي لا يصدقها عقل
...ص المخلصين تعلمت الاتصال من خلال طريقة برايل
...ارت حتى فازت بدرجة فخرية وصارت محاضرة
...ه سياسية ملهمة وجامعة للاعتمادات المالية للعمى

التخطيط لطريقك

الآن أنت مستعد لبدء رحلتك؛ أليس كذلك؟

أنت الآن من الناجحين وتجلس على بعض العجلات الممتازة. لديك السمات والمهارات والقوة لتواجه أي أسلوب تحدي. ولكن هل أنت متأكد أنك تعرف أين تريد أن تذهب في الحياة وأي أنواع الركوب تود اتخاذها لنفسك لتذهب إلى هناك؟

من الممكن أن تكون شخصاً يعتقد أن هذه الأشياء ليست اختياراتك. قد تؤمن أن هذه القرارات تمت من قبل قوة أعلى أو من الظروف. ولكن إذا كنت تؤمن بأن هناك ذرة من الصدق في القول الشائع "الحياة هي ما تصنعها أنت"، إذاً فواصل القراءة؛ فنحن الآن سنقوم ببعض التخطيط للطريق. وسنلقي الضوء على نوع:

١ الوجهة التي ترغب أن تصل إليها (بمعنى حلم حياتك).

٢ الأرض التي ترغب أن تمضي عليها في رحلتك (بمعنى أسلوب حياتك المفضل).

٣ المشكلات والأخطار التي قد تقابلها (بمعنى العقبات المحتملة).

٤ محتويات حقيبة الإنقاذ (بمعنى خطط طوارئ العناية بذاتك).

ولا يمكنني أن أضمن بالطبع أنك بقيامك بهذا العمل التخطيطي ستحقق النجاح. ولكنني أعتقد أنك ستزيد من احتمالية الوصول إلى وجهتك المختارة وستركب دراجة عبر نوعية الطريق الذي ستستمتع به. وأحد الأسباب الرئيسية التي تقف وراء اعتقادي هو أنني لاحظت أن ثقة معظم الناس تتعزز بشدة من خلال التخطيط للحياة، وأنا أعلم أننا عندما نكون على ثقة، فإننا بلا ريب يكون لدينا طريق أكثر سهولة عبر الحياة ويكون من الأرجح أن نحقق أهدافنا ونتعافى من أي نوع من العقبات.

> الألم يغذي الشجاعة. فلن يمكنك أن تكون شجاعاً إذا كانت تحدث لك الأشياء الرائعة فقط.
>
> ماري تيلر مور

ولكن بالطبع، فإن التخطيط والثقة لا يستطيعان أن يحمينا بالكلية. فأنا كان ولا يزال لدي الكثير من العقبات الخطيرة وغير الخطيرة في حياتي والتي لم يكن بوسعي مطلقاً تجنبها حتى ولو مع أكثر خطط الحياة حرصاً. ولكن ما تعلمته الآن هو كيف أتعافى بصورة أكثر فعالية وكيف أعيد تحفيز نفسي بخطة جديدة أو معدلة. وأعلم أن وجهة النظر الوقائية هذه جلبت لي السعادة والرضا أكثر وأكثر بينما أسافر إلى أي وجهة أصل إليها في النهاية مما فعلته لي الفلسفة المتشائمة السابقة "ما سيحدث سوف يحدث".

تمرين فوري؛ وجهتي

١ اختر تاريخاً في المستقبل البعيد ترغب أن تعمل من أجله (بعد ١٠/١٥/٢٥ سنة من الآن).

٢ اختر ست صفات لتصف ما تود أن تشعر به في ذلك الوقت (واثق/في سلام، إلخ).

٣ اختر ست صفات لتصف شكل أسلوب الحياة الذي تريد أن تنتهجه (متنوع/مستقر/متحدٍ، إلخ).

٤ صف باختصار نوع البيت والمجتمع اللذين ترغب أن تعيش فيهما.

٥ أي الأشخاص في حياتك الحالية ترغب بشدة أن يشاركوك الحياة (١٠ أشخاص فقط).

٦ استخدم ست صفات لتصف السمات التي ستبحث عنها في الأشخاص الذين تريدهم أن يكونوا في حياتك عند هذه النقطة.

٧ صف باختصار العمل (مدفوع أو غير مدفوع الأجر) الذي ترغب أن تنشغل في تأديته.

٨ سجل الثلاث هوايات/التسليات الاجتماعية الرئيسية التي ترغب أن تحصل عليها.

٩ سجل ثلاث مهارات جديدة ترغب أن تكتسبها (شخصية أو تتصل بالعمل أو اجتماعية).

١٠ سجل الصفات الست الرئيسية التي ترغب أن يستخدمها الناس في وصفك في ذلك الوقت.

> الناس ينسون بسهولة شديدة ما يريدونه. إنهم يسيرون خطوة في الطريق ليحاولوا الحصول عليه ثم يتورطون في الطريقة التي يحاولونها. إنهم لا يلاحظون أن الطريق الذي اختاروه لا يصلح.
>
> ريتشارد باندلر

تمرين فوري؛ طريقي

باستخدام مجازنا في ركوب الدراجة فأي أنواع الطرق تفضل أن تتخذها لتصل إلى وجهتك؟

١ طريق سيارات سهل وسريع ومستقيم عبر الريف المهد.

٢ طريق متعرج عبر بلد متموجة والمدينة والقرية المزدحمة أحياناً.

٣ طريق جبلي به منظر رائع ولكن طقس غير متوقع وأرض خطرة محتملة.

العقبات المحتملة

سجل ست عقبات محتملة تتوقع، حسب معلوماتك الحالية، أنك قد تقابلها في طريقك المختار.

١ أشخاص قد يحبطونك (في ضوء أي نقاط ضعف ربما أظهروها بالفعل).

٢ عجز في الموارد الخارجية (في ضوء تجربتك السابقة وحجم الأخطار التي قد يكون عليك أن تواجهها).

٣ مشكلات صحية (في ضوء أي ضعف حالي تعلم أنه لديك حالياً).

٤ أخطاء قد تقع فيها (في ضوء معلوماتك الحالية عن نفسك وماضيك وجهدك).

٥ غير ذلك...

٦ غير ذلك...

تمرين فوري؛ حقيبة الإنقاذ

بمعرفة نوع الرحلة التي اخترتها والعقبات التي قد تواجهها، أكمل القوائم التالية لتضعها في حقيبتك (مع تليفونك المحمول بالطبع!) كتذكيرات لما يمكنك فعله إذا واجهت عقبة ما.

١ أسماء الأشخاص الذين يمكنني الاعتماد عليهم ليعطوني:

دعماً عملياً _____

مساندة عاطفية _____

نصيحة مهنية _____

نصيحة مالية أو قرض _____

غير ذلك _____

٢ المتع السريعة التي قد تمنحها لنفسك لتعيد بناء احترامك للذات:

_____

_____

_____

٣ سجل ثلاثة تمارين سريعة لتغيير حالتك المزاجية يمكنك أن تستخدمها لتوقفك عن الاكتئاب (انظر الفصل ٨ للحصول على بعض الأفكار أو اختر أفكاراً خاصة بك).

> إن أحد أول الأشياء التي يجب على الشاب أن يدمجها بعمق في دمه وعظمه هو فهم أنه بالرغم مما قد يواجهه في الطريق من هزائم كثيرة، فإنه يجب عليه ألا يهزم. فإذا كانت الحياة تعلمك أي شيء، فربما كان هذا الشيء هو أنه من الضروري أن تعاني من بعض الهزائم.
>
> مايا أنجلو

بابلو نيرودا ١٩٠٤-١٩٧٣

ماتت أم الشاعر التشيلي بابلو نيرودا بعد شهر من ولادته. كان طفلاً خجولاً ومنعزلاً وبدأ كتابة الشعر وهو في العاشرة من عمره. وقد أثبطه والده بشدة حتى إنه عندما بدأ في النشر فعل ذلك تحت اسم مستعار، والذي اتخذه بعد ذلك قانونياً باعتباره اسمه الفعلي. وقد قضى الكثير من الفترة المبكرة لبلوغه في فقر مدقع. وامتلأت حياته بعد ذلك بتصاريف الدهر المستمرة من صعود وهبوط. وبشجاعة استغل شعره ليلقي الضوء على الظلم الاجتماعي والسياسي وأصبح معروفاً بأنه شاعر "الإنسانية المستعبدة". وقضى فترات طويلة في المنفى بعيداً عن تشيلي، ولكنه استطاع في النهاية أن يعود غنياً ومشهوراً بل صار سفيرها في فرنسا. وفاز بجائزة نوبل للأدب وعرف عموماً بأنه أشهر شاعر لأمريكا اللاتينية في القرن العشرين.

التعافي من العقبات الصغيرة

> النجاح أمر نسبي:
> إنه ما يمكن أن نبنيه من الفوضى التي صنعناها من الأشياء.
> تي. إس. إليوت

ما العقبة الصغيرة؟ أخبرني أنت!

على نحو جاد، ما يبدو لك صغيراً قد يبدو كبيراً لي والعكس صحيح. وما تراه صغيراً اليوم ربما يصير كبيراً غداً. وما يبدو كبيراً اليوم ربما يبدو صغيراً جداً بحلول الغد.

لذا، وفي ضوء هذه الحقائق المسلم بها فإنني مترددة في وضع أمثلة. ولكن يجب علي، حتى أوضح ما أعنيه، أن أسهل عليك فهم أين وكيف تطبق المادة الموجودة في هذا الفصل. وعند كتابته كان في ذهني النوع التالي من العقبات "اليومية":

- فشل توقعاتك في الامتحان.
- رفضك في وظيفة أو دورة تعليمية.

- الدخول في مجادلة خاسرة مع صديق أو زميل (في مقابل الدخول في مجادلة مع أحد أعضاء "عائلتك" أو مع رئيسك في العمل).
- إلغاء إجازة نتيجة للطقس السيئ أو سوء الإدارة.
- الوصول المتأخر جداً لشيء ما مثل: جزء مطلوب للإصلاح، أو تقرير طال انتظاره (أو في الواقع، مخطوطة كتاب!).
- عطل يتسبب في وصولك المتأخر إلى المطار ويتسبب في فقدانك لرحلتك.
- جرعة أنفلونزا أو حصبة تمنعك من القيام بعرض مهم.
- تعرضك للرفض من قبل شخص ما.
- تزيين إحدى الحجرات بلون أو ورق حائط بدا قبيحاً بعد الانتهاء من العمل.
- شراء قطعة ملابس غالية الثمن من أجل حضور حدث مهم واكتشافك في الليلة السابقة له أنها غير مناسبة أو تتعارض مع السترة.
- خسارة عقد أو الفشل في مشروع مهم لأنك كنت الشخص غير المناسب للعمل.
- سقوط الوجبة التي أعددتها لعشاء حفلة ما بينما كنتِ تخرجينها من الفرن.

أرجو أن تكون قد التقطت الصورة وألا أكون في حاجة إلى الانقضاض على متحفي الشخصي للعقبات لمزيد من الأمثلة (إنها مهام مثل هذه هي التي تجعلني أتساءل بجدية عما إذا كنت أسير بدراجتي في الطريق الصحيح!)

ورغم أن هذه التجارب قد تبدو "صغيرة" في ضوء المعوقات والعقبات الأكبر التي واجهتها، فإنني أعلم أنه في ذلك الوقت ربما تبدو وكأنها صخور في الطريق يستحيل اجتيازها. وفي الواقع، فإنها يمكن أن تصبح صخوراً في الطريق يستحيل اجتيازها. أنا أعلم ذلك لأنني ولسنوات طويلة سمحت لهذا

أن يحدث. كنت أصبح في غاية الانفعال أو اليأس حتى إنني كنت أستسلم في أي شيء أحاول القيام به أياً كان هذا الشيء.

وبعد ذلك كنت أنظر أحياناً إلى الوراء وأشعر بالخجل لافتقادي الشجاعة والمثابرة ولكن في أوقات أخرى كنت أنظر إلى الوراء بألم وألعن الظروف أو الحياة نفسها لأنها غير عادلة. ولست في حاجة إلى أن أقول إن أياً من ردي الفعل هذين كان يحثني على المحاولة مرة ثانية. فإذا ظننت أنني خاسرة، فإن العالم من حولي سيظن أنني خاسرة، وبالتالي أصبح خاسرة. وإذا ظننت أنني ضحية، فإنني أبدأ في التصرف كضحية وسأسمح للآخرين بوضع المزيد من العقبات في طريقي. وبالتالي طبعاً عندما تحدث العقبة الكبيرة، فإنه لا يكون لدي أمل في الفوز.

والانقلاب الذي حدث لي كان بلا ريب سريعاً نتيجة للكوارث الكبيرة في بداية حياة البلوغ، ولكن كانت الكوارث الصغيرة هي التي تستحق أن أشكرها لبنائها للقوة الجديدة التي ساعدتني على مجابهة الكوارث الكبيرة الأحدث. وبدون التدرب على تجاوز هذه العقبات الصغيرة إلى النجاح، فإنني على اقتناع أنني لم أكن لأكتب هذا الكتاب اليوم.

عندما جلست لأتأمل ما الذي بدأت أنا وغيري نفعله والذي صنع الفارق، فإنه وكالعادة بدأ أحد النماذج في البزوغ. ومن هذا النموذج صممت الاستراتيجية التالية التي آمل أنك ستجدها دليلاً مفيداً خطوة بخطوة. ويمكن تطبيقها لمعظم العقبات سواء كانت نتيجة لأخطائنا أو عيوبنا نحن أو نتيجة لأخطاء أو عيوب الغير أو نتيجة للقدر أو خليط من الاثنين. وأرجو أن توضح أمثلتي كيف يمكن أن يتم ذلك.

العبارة التذكيرية هي:

صنع النجاح بعد تجاوز العقبات الصغيرة يبني الروح المعنوية

والخطوات الرئيسية هي:

الهدوء
احترام الذات
الحقائق
التعلم
الاستراتيجية
الدعم
التحفيز

والآن لنناقش كل واحد بدوره.

الخطوة ١: الهدوء

> عندما نكون غير قادرين على العثور على السكينة داخل أنفسنا، فإنه يكون من غير المفيد أن نبحث عنها في أي مكان آخر.
>
> فرانسوا لا روشيفوكولد

المهمة الأولى هي السيطرة على قلقنا أو غضبنا أو خيبة أملنا أو شعورنا بالذنب. فإذا أردنا صنع النجاح من الموقف، فإننا نحتاج إلى التأكد من أننا، وليس عواطفنا، في وضع السيطرة. فليس من الحكمة أن نبحث عن حل أو نعمل به في العالم الخارجي قبل أن نكون في حالة من السكينة لأن، وكما أشرنا من قبل عدة مرات، عقلنا المفكر لا يمكن أن يعمل بأقصى كفاءة لديه حتى نكون في تلك الحالة الفسيولوجية.

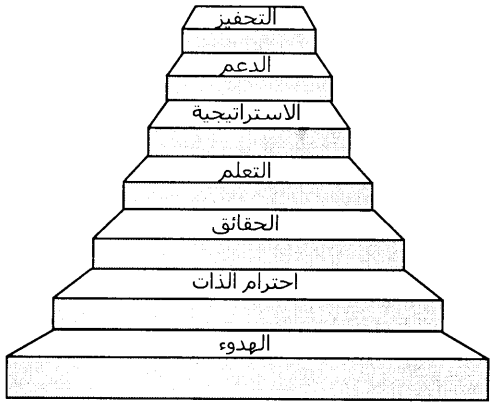
ونحن في حاجة إلى القيام بذلك حتى ولو كانت مشاعرنا لها ما يبررها تماماً، أو كانت تمثل استجابة "عاقلة" أو "إنسانية" تجاه ما يحدث. ولكن هذا بالطبع صحيح على وجه الخصوص إذا كان إحساسنا الذي نشعر به غير متجانس أو غير ملائم للموقف. فربما نحتاج إلى اتخاذ فعل آخر لاستدعاء حالة الهدوء ولكن مع هذا يجب أن يكون سبب القيام بهذا والنتيجة متساويين.

كيف تجد الهدوء داخل نفسك

مهما حدث لا تفزع. فالشخص المصاب بالفزع لا يمكن أن يفكر أو يتصرف بفعالية.

جون بول جيتي

- توقف عن القيام بأي شيء تقوم به.
- اذهب بنفسك إلى مكان هادئ (إذا استطعت).
- فك أي طرف متشابك أو مثني.
- ابسط أصابع يديك وقدميك.
- اتكئ بجسمك؛ وضع كلتا القدمين على الأرض إذا كنت واقفاً، وادعم ظهرك من أسفل إلى الكرسي إذا كنت جالساً وارقد مستوياً إذا كان لديك المساحة والفرصة.
- خذ ثلاثة أو أربعة أنفاس عميقة واتبع كل نفس في الشهيق والزفير.
- افحص مستوى التوتر في أطرافك.
- قم بتمارين التخلص من التوتر حسب الضرورة.
- خذ ثلاثة أنفاس عميقة أخرى.
- أعد فحص حالتك البدنية. فإذا كنت لا تزال في حاجة إلى المزيد من الهدوء، فقم بتمرين آخر من اختيارك مثل التأمل أو التخيل أو الحزم.



- عبر بأمان عن مشاعرك المكبوتة إذا لم تكن هادئاً بعد (ابكِ إذا كانت الدموع تنفجر لتخرج؛ ألقِ بالوسادة إذا أردت أن تطلق بعض الغضب).
- كرر تمارين الهدوء طالما كنت محتاجاً إليها.

الخطوة ٢: احترام الذات

الفشل: هل هو قيد؟ توقيت سيئ؟ إنه قائمة من الأشياء. إنه شيء لا يمكنك أن تخشاه لأنك ستتوقف عن النمو. إن الخطوة التالية بعد الفشل قد تكون أكبر نجاح في حياتك.

ديبي أليين

من الواضح أن هذه خطوة أكثر أهمية إذا كان الخطأ وراء العقبة خطأك، وخطأك وحدك. ولكن حتى ولو كان الخطأ بحق وأمانة يقع على أكتاف شخص آخر، فقد يكون من الجيد لك نوعاً ما أن تعمل خلال هذه الخطوة. لا يمكن أن يكون لدى الناجحين احترام ذاتي زائد عن الحد لاسيما إذا كانوا يركبون في الممر السريع من الحياة. لذا فخذ جرعة من واحد أو أكثر من الأدوية السريعة التالية حتى تستعيد بالكلية إيمانك بنفسك ومقدرتك على النجاح بالرغم من العقبة.

- ذكر نفسك بنقاط قوتك؛ سجل ستاً منها على بطاقة وضعها بجوار سريرك أو على مرآة الحمام للأيام القليلة القادمة. اقرأ القائمة بصوت عالٍ مرة واحدة على الأقل يومياً.
- اقضِ بعض الوقت مع صديق أو عضو في "العائلة" يعتقد أنك عظيم؛ حتى ولو كان ذلك لمدة ٥ دقائق على التليفون تتحدثان عن الطقس.
- تنزه ومعك كلبك أو احضن القطة أو أطعم سمكتك أو خذ بعض الخبز للبط في المنتزه.
- صفف أو أعد تنظيم شعرك، وعطر نفسك بعطرك المفضل وأعط لنفسك ابتسامة في المرآة.

- ادعُ نفسك على طعام أو شراب ولكن تأكد أن هذا لن يكون له نهاية مؤلمة غير متوقعة (بمعنى أنه سيجعلك تسمن وأنت تظن أنك بالفعل سمين جداً أو يجعلك تسكر وتفعل أو تقول أشياء ستقلل من احترامك للذات).
- ألق نظرة على مفكرة الشهر أو العام الماضي وذكر نفسك بنجاح واحد على الأقل. أغلق عينيك لمدة دقيقة واستحضر الشعور.
- اقضِ الوقت في مهمة تتمتع بها وتحسن عملها بشكل رائع حتى ولو بدت عادية جداً بالنسبة لك ولكن الغير قد يقدرونها (خبز الكعك أو أن تكون ظريفاً مع العملاء صعاب المراس).
- لبِ طلباً جيداً لشخص في حاجة.
- تبرع لجمعية خيرية.
- دع أحد الأشخاص المهتمين بصدق يعطك بعض الرعاية البدنية المحبة الرقيقة. التدليك والعلاج بالعطور بواسطة اختصاصي العلاج الذي يتكلم بلا توقف عن خطط إجازاته للعام القادم ليس له قيمة.
- خذ جرعة مناسبة ممكنة من "العلاج بمقادير قليلة" (بمعنى تبذير بسيط على عقبة صغيرة).
- اكتب بطاقة أو رسالة بريد إليكتروني لصديق كنت تنوي أن تكتب له منذ عمر طويل.
- اشترِ لنفسك باقة ورد أو نبات.
- فكر فيما يمكن أن يقوله الممثل الكوميدي المفضل لديك ليسعدك إذا كان لديه علم بهذه العقبة؟
- تحدث إلى صديق سيساعدك في أن ترى الجانب الظريف من الموقف أو يداعبك دعابة بسيطة مسلية ليخفف من وطأته (وليس إهانة جارحة).

إذا لم ينفع أي مما سبق، فخذ نسخة من كتابي أو شريطي "تقدير الذات" Self Esteem وأعطِ لنفسك إصلاحاً نفسياً أكثر شمولاً (من لا يحتاج إلى هذا من وقت إلى آخر؟!).

> لا تفكر في أخطائك؛ فهي لا تزال أقل من أخطاء الآخرين؛ انظر لما هو حسن وقوي؛ وحاول أن تحاكيه؛ ستموت أخطاؤك مثل أوراق الشجر الميتة عندما يأتي وقتها.
>
> جون راسكين

مارلي مارتن

أصيبت مارلي بالصمم وهي في الثانية من عمرها وزاد عبؤها بوالد يعاني من إدمان الكحوليات. وفي شبابها كانت تتعذب بمشاعر عدم الأمن والشك في النفس تلك المشاعر التي ازدادت سوءاً بسبب المحاولات الفاشلة الكثيرة للاستقرار في الوظائف التي يقوم بها من يسمعون. وكانت مصابة بإحباط مستمر لعدم قدرتها على التعبير عن شخصيتها. وأخيراً وجدت طريقاً للقيام بهذا من خلال امتهان مهنة التمثيل. وصارت نجمة عالية عندما لعبت دور امرأة عاجزة عن السمع والنطق في أحد الأفلام في عام ١٩٨٦.

الخطوة ٣: الحقائق

الآن أنت في حالة ذهنية أفضل أرجو أن تساعدك على مواجهة الحقائق. والأسئلة التالية هي النوع الذي قد تحتاجه لتسأله لنفسك. من فضلك لاحظ أنك تنظر إلى الحقائق وليس السبب الكامن وراءها في هذا الوقت. سنعود إلى ذلك فيما بعد. فبالنظر إلى الحقائق أولاً سيكون عليك أن تنشط الجانب المنطقي البالغ لديك. ثم إنك عندما تنتقل بعد ذلك للنظر في "أسباب" العقبة، يجب أن تفعل ذلك من موقف أكثر عقلانية وسيكون الاحتمال أقل في أن تقع في حالة "كم أنا مسكين" أو "كم أنا شرير".

وإذا كان لديك وقت، فاكتب إجاباتك عن الأسئلة التالية التي تناسب عقبتك. ثم يمكنك بعد ذلك أن تحذف الصفات والأحوال المغالى فيها وغير الضرورية والتي قد تجعلك في حالة ذهنية سلبية. (على سبيل المثال: اخترت بعض ورق الحائط [المخيف] والذي جعل الحجرة تبدو داكنة؛ هذا [الكسل، وعدم الامتنان، وعدم الإحساس] ... أصابني بخيبة الأمل مرة أخرى).

قد يكون من المفيد أن تقوم بهذه المهمة مع شخص آخر ولكن كن حريصاً في اختيار شخص يمكن أن يكون موضوعياً (فعلى سبيل المثال، ليس شريك الحياة إذا كان ساخطاً على خطئك، أو الزميل الذي تسبب لك في المشكلة).

تمرين فوري؛ تحليل حقائق العقبة

فكر في عقبة صغيرة تعرضت لها مؤخراً وحاول أن تجيب عن الأسئلة التالية.

- ما الذي حدث بالفعل؟ بدلاً من "التألم من كارثة" ما حدث تقريباً أو كان من الممكن أن يحدث؛ المجالات التي لست في حاجة أن تبقى فيها بالضرورة (ولكني اعتدت في الماضي أن أفعل ذلك بانتظام)، فكر في ما الذي حدث بالفعل.
- هل حدث هذا من قبل؟
- ما تكلفة ما حدث فيما يتعلق بالمال أو الوقت أو المواد أو الموارد الأخرى؟
- هل حدث ضرر لصحتي النفسية أو العاطفية أو البدنية ربما يحتاج إلى الانتباه؟
- كم عدد الأشخاص الذين تأثروا أو كان يمكن أن يتأثروا من هذه العقبة؟ (اذكر الأسماء أو أعطِ العدد بالتحديد لو كان يمكنك ذلك).

- هل هناك أي علاقات أصيبت بالضرر؟ لو كان حدث ذلك، فهل يمكن أن تصلح؟ هل أريد أن أصلحها؟
- على مقياس من ١ إلى ١٠ ما تقدير المصيبة الذي يمكن أن أعطيه لهذه العقبة؟ (قدرها برقم ١٠ فقط إذا كانت ستقتلك).
- ما النسبة المئوية لفرص حدوث هذه العقبة مرة أخرى؟

> لا تبك، لا تصبح ساخطاً. افهم.
>
> باروش سبينوزا

نورمان كروتشر ١٩٤١-

في سن التاسعة عشر فقد نورمان كلتا رجليه في حادث سكة حديد. وفي عزمه لمواصلة القتال سار بطول إنجلترا على رجليه المعدنيتين الجديدتين. وبعد الكثير من العقبات صار متسلقاً للجبال وتسلق جبل مونت بلانك. وعاش طيلة حياته المهنية وهو يتعهد رياضات المعوقين. وهو أول شخص معاق بدنياً يعين عضواً في مجلس الرياضات في إنجلترا.

الخطوة ٤: التعلم

> الفشل إلى حد ما هو الطريق السريع للنجاح حيث إن كل اكتشاف لما هو خطأ يقودنا إلى البحث الحثيث عما هو صواب.
>
> جون كيتس

لعل هذا هو أهم مفتاح في الاستراتيجية لصنع النجاح من عقبتك. عندما أدركت للمرة الأولى القوة الإيجابية لتعريف التعلم من العقبة، أصبحت أميل إلى إهمال الخطوات الثلاث الأولى من هذه الاستراتيجية. أما ما كان أسوأ فهو أنني حاولت أن أجبر أطفالي أن يفعلوا ذلك بالمثل. ولحسن الحظ أنني كنت أيضاً دربتهم على أن يكونوا حاسمين وكانوا يخبرونني عندما أفعل ذلك!

من المرجح جداً أن نقوم بهذه المرحلة بفعالية إذا كان احترامنا للذات قد تم إصلاحه وإذا كنا في مرحلة التفكير البالغ من شخصيتنا ولم نكن لا نزال في مرحلة التوجه العقلي الطفولي.

وبناء على طبيعة عقبتك ستحتاج إلى أن تسأل نفسك سؤالاً أو أكثر من هذه الأسئلة. تذكر أن هناك دائماً شيئاً يمكننا أن نتعلمه من كل عقبة حتى ولو كنا تعلمنا الدرس من قبل ونسيناه.

ما الذي تعلمته من هذه العقبة:

- فيما يتعلق بالمستوى الحالي لمهاراتي و/أو معلوماتي؟
- أحتاج إلى تغييره فيما يتعلق بسلوكي؟
- فيما يتعلق بقيمي وأولوياتي؟
- فيما يتعلق بقدراتي الكامنة؟
- فيما يتعلق بالأشخاص المشتركين؟
- فيما يتعلق بنوع الدعم الذي أحتاجه؟
- فيما يتعلق بالموارد المتاحة لدي حالياً؟
- من المرجح أن يعمل بصورة حسنة؟
- والذي من غير المرجح أن يكون من الممكن تحقيقه سواء الآن أو في أي وقت؟
- فيما يتعلق بالأوجه الإيجابية للعقبة؟

> مهما تعلمت فأنا مستمرة في عملية التعلم. ما يصلح لي هذا الصباح ربما لا يصلح لي هذا المساء.
>
> مايا أنجلو

الخطوة ٥: الاستراتيجية

حان الآن موعد وضع خطة العمل. ومدى الإحكام المطلوب في هذه الخطة سيعتمد بطبيعة الحال على طبيعة عقبتك. تذكر أنك قد تحتاج إلى خطتي عمل.

١ واحدة لتقوم بفعل تصحيح الخطأ في عقبتك (مثلاً خطة دراسة للتقدم مرة أخرى للامتحان أو العثور على عضو آخر في فريق العمل أو إعادة تزيين الغرفة).

٢ وربما تتعلق الثانية بتطورك الشخصي الذي تحتاجه (مثلاً تغيير سلوك ما؛ إعادة تقييم أولوياتك؛ ممارسة مهاراتك العاطفية).

> المعرفة لا تكفي؛ يجب أن نعمل. الإرادة لا تكفي؛ يجب أن نفعل.
>
> جوهان وولفجانج فون جوته

تمرين فوري؛ خطة عمل لعقبة صغيرة

أحضر بعض الأوراق وقلماً (تذكر أننا نعرف أن الأهداف والخطط التي يتم كتابتها تكون ذات احتمال أكبر في تحقيق النجاح) واكتب ما تنوي القيام به (أو ما كان يمكنك فعله بصورة مثالية) لتصنع النجاح من عقبة صغيرة حديثة.

- إذا كان هدف واحد يكفي، فاستخدم استراتيجية وضع الأهداف "اهدف إلى النجوم" في الفصل ٨.
- إذا كنت في حاجة إلى تضمين كلا الهدفين طويل وقصير المدى، فاكتب خطة عملك باستخدام إرشادات "الاستراتيجيات الجيدة تجني النجاح" في الفصل ٨.

> فرص اليوم تمسح فشل الأمس.
>
> جين براون

الخطوة ٦: الدعم

بتعلمك ما تعلمه الآن من تجربة عقبتك، تكون بالطبع قد زدت من فرص أن تكون ناجحاً مع مجهودك القادم زيادة عظيمة. ولكن كما تعلم، لا توجد ضمانات في هذا النوع من العمل. فحتى ولو قمت بدورك، فإنك ربما لا تكون

قادراً على التحكم في الآخرين أو في البيئة أو في البورصة أو في حالة الجو. لذا فإنه يكون من الحكمة دائماً أن تقوم كذلك بإعداد خطة طوارئ. فهذا سيساعد في إعطائك الشجاعة لأنك تعرف أنه بوسعك أن تجتاز الفشل إذا واجهته مرة أخرى. لذا لا تضع قلمك وورقتك بعيداً الآن وأجب عن الأسئلة التالية أولاً.

> حتى النسور تحتاج إلى دفعة.
>
> ديفيد ماكنالي

ما الذي يمكن أن يسير على نحو خاطئ؟

كيف يمكنني أن أكتشف أن هذا سيحدث في مرحلة مبكرة؟

ماذا سيكون أول فعل لي إذا لم أستطع أن أمنع هذا من الحدوث؟ (مثلاً بدء الخطوات الأولى من استراتيجية "صنع النجاح من العقبات الصغيرة يبني الروح المعنوية" مرة ثانية!)

من يمكنني أن ألجأ إليه لأفضل مساندة في هذا الموقف؟

الخطوة ٧: التحفيز

تعد هذه الخطوة مهمة على وجه التحديد إذا كنت ستجرب مرة ثانية أن تفعل ما قد يكون فشل في المرة السابقة. ولكن حتى ولو كنت متحمساً لتفعل شيئاً جديداً، فإنه من الحكمة ألا تتخذ مستوى التحفيز لديك كشيء مسلم به.

> كل ما نحتاجه لنجعل أنفسنا سعداء هو شيء نكون متحمسين له.
>
> تشارليز كينجسلي

تمرين فوري: زيادة التحفيز لدي

فيما يتعلق بالعقبة التي كنت تعمل على تجنبها، سل نفسك الأسئلة التالية:

- ما الذي سأربحه إذا كنت ناجحاً؟

- ما الذي من المرجح أن يربحه الآخرون؟
- ما المتع التي يمكن أن أمنحها لنفسي لألهم نفسي على الطريق؟

> لا توجد طيور في عش العام الماضي.
>
> مثل

- أي أنواع الحزم يمكنني أن أستخدمه لأحتفظ بنفسي إيجابياً؟
- أي الاقتباسات المفضلة لدي يمكنني أن أستخدمها لتلهمني؟ (يمكنك أن تأخذ اقتباساً أو اثنين من هذا الكتاب!)
- أي بطل أو بطلة يمكنني أن أستحضره في ذهني إذا أردت معززاً للروح المعنوية؟ (مرة أخرى، لمَ لا تختار واحداً من الأمثلة الموجودة في هذا الكتاب، ما لم يكن شخص آخر قد قفز إلى ذهنك؟)
- ما الذي يمكنني أن أعطيه لنفسي كمكافأة نهائية؟
- لمن يمكنني أن أظهر أهدافي أو خطة عملي وأسألهم أن يعطوني وكزة خفيفة من وقت لآخر للتأكد من أنني لا زلت على الطريق؟
- أين يمكنني أن أضع أهدافي أو خطط عملي بحيث لا أنساها؟

نيكولا هورليك ١٩٦١-

ولدت نيكولا في إنجلترا. وكان جداها لاجئين بولنديين. في بداية صعودها الصاروخي في عالم الرجال المالي في مدينة لندن واجهت عقبة شخصية عندما شخصت حالة ابنتها البالغة من العمر عامين على أنها مريضة باللوكيميا (سرطان الدم). وصارعت نيكولا العواقب العملية لهذا التشخيص الذي يهدد الحياة والذي تسبب في عقبة وراء عقبة. وعندما تم إيقافها ظلماً من منصب عالٍ بعد ما يقرب من عشر سنوات، حاربت ليعاد تثبيتها في الوظيفة. ورغم أنها لم تعد لهذه الوظيفة، فإنه من خلال استخدامها البارع للإعلام فازت قضيتها بالاهتمام وصارت بطلة قومية. وتستخدم نيكولا شهرتها لتنشر قضايا المرأة العاملة وكتبت كتاباً حول تجربتها في جمع الموارد المالية لمستشفى ابنتها. وقد ماتت ابنتها مؤخراً واستمرت نيكولا في استغلال مأساتها الشخصية لتمد يد العون للأطفال والنساء الأخريات.

برنامج علاج خمسة نجوم للعقبات الكبيرة

آمل ألا تضطر إلى استخدام هذا الفصل مطلقاً. وعلى النقيض، فأنا أيضاً آمل أن تقرر أن تقرأه حتى ولو كنت أنت الآن تركب عبر طريق يبدو أنه ممهد بلا نهاية إلى وجهتك المرجوة.

> قبل حادثتي كنت أظن أن البطل هو الشخص الذي يقدم على فعل شجاع دون أخذ العواقب في الاعتبار.
>
> وأنا الآن أظن أن البطل هو فرد عادي يجد القوة ليثابر ويتحمل برغم العقبات الساحقة.
>
> كريستوفر ريف

بعض الناس يعيشون مثل هذه الحياة الفاتنة باستمرار حتى إنهم لا يعرفون مطلقاً ما هو إحساس أن يجدوا تقدمهم انقلب رأساً على عقب بسبب عقبة كبيرة. وآخرون ربما يصبحون في غاية المهارة في تجاوز العقبات الصغيرة إلى النجاح بحيث يصبحون قادرين على تلقي ضربة كبيرة بطريقة حسنة في طريق تقدمهم. ولكنني أفترض أن بعضكم سيلقى ضربة قاسية ما أو سيلقى سلسلة طويلة من الضربات البسيطة، مما يجعلكم تحتاجون (وتستحقون) "علاجاً" مكثفاً للشفاء أكثر مما ناقشناه من قبل.

في الخمسة والعشرين عاماً الماضية من عمري احتجت لهذا النوع من البرامج الخمسة نجوم في اثني عشر موقفاً على الأقل. وحتى مع وجود كل الحكمة التي اكتسبتها حول الموضوع، فإنني أشك أنه كان بإمكاني بأي حال من الأحوال أن أتنبأ بمعظم هذه العقبات. لذا فإنني آمل أن تواصل القراءة فقط لأنه ربما يتغير حظك أو حظ غيرك. وربما تكون في حاجة إلى عون هذه الاستراتيجية الجاهزة لتساعدك من البداية إلى النهاية.

ما العقبة الكبيرة؟

أقترح أنها أي عقبة غير مرغوب فيها لها تأثير شديد على أسلوب حياتك أو صحتك أو رفاهيتك أو عملك بحيث لا يمكنك مواصلة حياتك اليومية العادية لفترة طويلة من الوقت أو حتى إلى الأبد.

وأنواع العقبات التي يمكن أن تتسبب في هذا النوع من الاضطراب هي:

- التسريح من العمل
- مرض أو عجز صحي بدني أو عقلي شديد
- الطلاق/الانفصال
- النقل الإجباري إلى مكان آخر
- الفشل في مجموعة مهمة من الامتحانات
- عملية سطو كبيرة
- اغتصاب أو جرح جنسي شديد
- فراغ البيت والوحدة
- وفاة محبوب
- ارتكاب خطأ (أثناء القيادة مثلاً) يؤدي لجرح خطير لأشخاص آخرين
- اتهام في جريمة للنفس أو "العائلة"
- أزمة مالية كبيرة
- خسارة بسبب كارثة طبيعية مثل فيضان أو إعصار أو زلزال
- حادث كبير

وتأثير أي من هذه سيختلف من شخص لآخر حسب، على سبيل المثال:

- صحتنا النسبية
- قوتنا النفسية النسبية
- مهاراتنا النسبية الشخصية والاجتماعية في التغلب على المشكلات والصعاب
- الدعم النسبي
- موقفنا الاقتصادي النسبي
- درجة ارتباطنا العاطفية النسبية بأي شيء فقد أو تحطم

الأزمة الكبيرة ليست الوقت المناسب لنتأمل أو نحكم على مقدرتنا أو مقدرة أي شخص آخر على التصدي أو النجاة.

وكثير من هذه العوامل يكون مخفياً عن العالم الخارجي. ومن ثم فإنه كثير ما يكون من الصعب على المراقبين أن يفهموا لماذا يسقط بعض الناس بينما يقف آخرون منتصبي القامة بشكل مدهش تحت التوتر. وأحياناً يمكن أن تكون استجابتنا الخاصة صدمة حتى لأنفسنا لأننا ربما لا نكون على وعي بالقوة الحالية لعامل أو أكثر من هذه العوامل. ومن المدهش أنه من السهل أن نحول انتباهنا لنحاول فهم الاستجابة للعقبة. فإذا حدث هذا، فإننا في حاجة إلى أن نذكر أنفسنا، أو أي شخص آخر بدأ في التحول إلى حالة "الطبيب النفسي الهاوي"، أن العلاج الفعال والشفاء هما قمة أولوياتنا.

لذا فلنتجه إلى النظر فيما يعنيه هذا فيما يتعلق بشفائنا وعلاجنا النفسي والذي نحن في غنى عن أن نقول إنه مهم مثله في ذلك مثل أي فعل آخر قد تقوم به.

إذا أصبنا إصابة جسدية خطيرة، فإن القليل جداً من الناس هم الذين ربما يجادلون في مسألة أن علينا أن نحاول الحصول على أفضل علاج موجود ومتاح في أسرع وقت ممكن. ولهذا استخدمت نوع برنامج المعالجة

الذي ربما تستخدمه لجرح في جسمك كمجاز لغوي لهذه الاستراتيجية. وهذه المرة فقط أسألك أن تستحضر المراحل الخمس الرئيسية القادمة التي قد تطلع عليها بعد تلقي جرح بدني شديد:

١ الإصابة
٢ العناية المركزة
٣ العلاج
٤ إعادة التأهيل
٥ الشفاء

والآن لننظر بالتفصيل كيف يمكن تطبيق نفس المراحل لرعاية احتياجاتنا النفسية.

علاج الإصابة

الإنعاش بالأطباء أو مساعدي الأطباء المهرة

قد تكون في حالة هستيرية وغير قادر على اتخاذ القرارات لنفسك على الإطلاق. قد تكون في حاجة إلى أن تسمح لنفسك أن يتم إرشادك وتوجيهك بواسطة مهنيين ذوي خبرة ومدربين أو متطوعين أو أصدقاء أكفاء حتى يستعيد عقلك بعض الهدوء وتستطيع أن تفكر لنفسك بوضوح.

فعقلنا المفكر لا يستطيع العمل بكفاءة عندما نكون في حالة إثارة عاطفية عالية، حتى وإن كنا مقتنعين بأننا متأكدون أننا نعرف الإجابة. ومن المحتمل أن يكون "الطفل" الذي بداخلنا هو الذي وجد الحل، وبالتالي فقد تكون استجابة غير ناضجة أو بطل استعمالها.

ولكن من الضروري لصحتنا النفسية أن نستطيع الثقة بمن سيعتني بصنعنا للقرار في ذلك الوقت. وأتذكر بوضوح أنه قبل أسابيع قليلة من وفاة ابنتي قابلت حانوتي في إحدى الحفلات، وتحدثت معه عن عمله،

وأعجبت جداً بوجهة نظره في الحرص والالتزام بعمله حتى إنني وضعت ملحوظة ذهنية أنه سيكون لدي إيمان كامل في هذا الرجل إذا كنت سيئة الحظ واحتجت هذا النوع من الخدمات المهنية. لا أستطيع أن أعبر عن قيمة الدور الذي لعبه هذا الرجل ومهارته المهنية وفريق عمله فوراً إثر كارثة حادثة ابنتي. فالضغط الزائد لصنع القرار الذي قام به هو بكفاءة عالية بالنيابة عني ليس إلا مثقال ذرة ثقيلة أمام أشياء كثيرة للغاية.

وعلمتني هذه التجربة (أو أعادت تعليمي، ربما يجب على أن أقول ذلك) أهمية العثور على هذا النوع من المساعدة قبل حدوث العقبة. كنت محظوظة. ولكنني أعلم أنه ليس الجميع محظوظين. فالكثير من الناس الذين قدمت لهم الاستشارة كانوا شديدي الاضطراب بشكل خطير ليس إلا لأنهم لم يعرفوا لمن يلجئون للمساعدة الطارئة.

تمرين فوري: فريق عمل الطوارئ الخاص بي

هل لديك في الملف أسماء وأرقام تليفونات تلك الفئات ذات السمعة الحسنة من المهنيين أو المساعدين المهتمين إذا واجهت حالة طوارئ؟ من المستحسن دائماً أن يكون لديك على الأقل خياران:

- محامٍ
- طبيب
- أخصائي اجتماعي
- مرشد أو أخصائي صحة عقلية
- مستشار مالي
- راعية أطفال
- راعٍ أو راعية لحيواناتك الأليفة
- حانوتي
- غير ذلك...

هل المعلومات الخاصة بهؤلاء الأشخاص موجودة في مكان سهل الوصول إليه بحيث يستطيع الآخرون أن يجدوها إذا لم تكن قادراً على ذلك؟

> إناء الطين الموضوع في الشمس سيظل دائماً إناء طين. يجب أن يجتاز الحرارة الشديدة جداً للفرن حتى يصير إناء من الخزف الصيني.
>
> ميلدريد ويت ستوفين

الجراحة الطارئة

هل تحتاج إلى أن يكون اتصالك مع شخص ما "موضوعاً في الحجر الصحي" حتى تستطيع أن تشفى في هدوء؟ لقد وجدت أن الأمر كذلك في كثير من مواقف العقبات الشديدة. فربما تكون في حاجة إلى التأكد من أنك محمي على الأقل مؤقتاً من الاتصال على سبيل المثال بهؤلاء:

- زوج سابق
- عضو في "عائلتك" في غاية الفقر أو في غاية التسلط
- شخص مشغول من الجيران أو في العمل
- دائنين
- الإعلام
- عملاء مشاكسين
- أي مفكر سلبي!

كيف يمكن لك أن ترتب حدوث هذا؟ هل تحتاج إلى جهاز الرد الآلي في التليفون أو إلى مخبأ أو حتى إلى حارس خاص؟ من ستعتمد عليه لتتأكد من حمايتك؟

كوب شاي سكر زيادة للشفاء

خلال العقبات الكبيرة لا نستطيع دائماً أن نأخذ راحتنا من شخص مثالي في الرعاية والاهتمام. لقد وجدت أنه من المهم شرب أي شيء مريح معروض

حتى ولو كان ذلك في شكل قد تجده عادة غير مفيد أو سمجاً. تذكر أنك في هذا الموقف "شحاذ"؛ وقد يكون لك بعد ذلك "حق الاختيار".

وبالتالي، وكما يقول أصحاب نظريات "التحليل التعاملي"، اعتقل الوالد الناقد واترك "الطفل المعدل" بداخلك ليتمتع بكونه مستريحاً بسبب أي شخص يلعب دور "الوالد الحاضن" الذي يريد أن يدلل!

نقل الدم

إذا كنت مبرمجاً مسبقاً مثلي لتلقي بنفسك بين أحضان الاكتئاب العميق فور وقوع عقبة كبيرة، فتأكد أنك تستطيع الاعتماد على حقنة من التفكير الإيجابي النافع. وربما احتجت إلى دفعة يومية لبعض الوقت.

أنت في حاجة إلى شخص ذي تفاؤل وحسم كبيرين يقوم مراراً وتكراراً بتغذية عقلك الباطن برسائل إيجابية إما بالكلام وإما من خلال أفعاله. ومهمتك فقط هي أن تقمع ميلك إلى أن تثبت أنهم مخطئون! ونوع الرسائل التي أنت في حاجة إلى سماعها في هذه المرحلة هي في هذه السطور:

> سنجتاز ذلك.
> لا، قد لا تكون هناك أي إجابة واضحة، ولكننا سنجد واحدة.
> سنتغلب على ذلك.
> سيكون هناك حل، حتى ولو لم تكن معنا الإجابة الآن.
> ستعافى حتى ولو استغرق ذلك وقتاً طويلاً.

فإذا لم يكن متاحاً لك هذه النوعية من الأشخاص، فألصق في حجرتك ملصقات بها هذه الرسائل. أو كبديل لذلك، سجل شريطاً لنفسك أو اشترِ شريطاً به تفكير إيجابي "وقم بتشغيله" في جهاز المسجل الصغير مرات ومرات.

الخياطة أو اللاصق أو الضمادة المحكمة

قد تحتاج إلى مثبتات مؤقتة سريعة لتحتفظ بك أو بحياتك تعمل في أدنى مستوياتها حتى يتم شفاؤك. فأنت في مرحلة "النجاة" الآن؛ وقد تبدأ النجاح بعد ذلك. قد يكون عليك أن تقوم بفعل أو تجعل الآخرين يقومون بذلك والذي قد لا تستحسنه في الظروف العادية؛ على سبيل المثال:

- أكل أطعمة محرمة
- ترك الأطفال ليسهروا حتى وقت متأخر
- إغفال دفع مبلغ الرهن لشهر
- أخذ قرض من أحد الوالدين أو من أفضل صديق أو من المرتهن
- تفويض شخص أقل كفاءة منك بمهمة مهمة
- استخدام بعض القوى والتأثيرات السرية
- أخذ حبة منومة
- أخذ علاج مضاد للاكتئاب

العناية المستبدة لإبقائك في المستشفى

مرة أخرى قد يكون لصديقك المستبد دور. فأنت في حاجة إلى أشخاص حولك تحترمهم بما يكفي لأن تأخذ برأيهم عندما يخبرونك أنك تحاول الجري قبل أن تستطيع المشي. وقد يكون ذلك أيضاً هو مستشارك المحترف، ولكنك قد تحتاج إلى أن تطلب من شخص ما أن يراقبك ويعطيك تقييماً صادقاً.

الرعاية المركزة

إذاً فأنت الآن ملازم الفراش ودراجتك مقفولة بإحكام وبعيدة عنك وعلاجك مستمر! وخلال بقائك هنا قد تحتاج إلى ما يلي:

قطرات

ما لم تكن شخصاً في غاية الغرور، فالاحتمال الأرجح الآن هو أنك ستبدأ الحاجة إلى أن تدعم احترامك للذات. لقد استمعت للتو إلى كريستوفر ريف وهو يتحدث في الراديو عن الحرج الذي بدأ يشعر به في هذه المرحلة. وبالنظر إلى الوراء، يستطيع أن يرى أنه كان له إحساس غير ملائم. فلم يكن هناك شيء ليحرج منه. لقد تعرض لحادث بينما كان يقوم بشيء كان متأكداً أنه مجهز ومؤهل جيداً للقيام به.

وبوسعي أن أنقل هذا الإحساس لأنني تعرضت إليه أيضاً منذ عامين. وانتهى الأمر بي في المستشفى بجرح في الرأس بعد الإغماء من آلام ضربة خفيفة أصابت عظم رأس الركبة بواحدة من أثقالي التي أتمرن بها. وكان إحساساً معتاداً بالنسبة لي لأنه، وكما كشف كريستوفر، متى صارت الأمور خطأ في حياتي حتى ولو لم يكن اللوم يقع علي. فإنني من المرجح أن أشعر أنني محرجة وسخيفة. والكثير من الناس الذين أعرفهم ولأسباب متنوعة ثقافياً وشخصياً لديهم أيضاً نفس الاستجابة. إنه إحساس مشروط في عقولنا وسيظهر ولابد على السطح عندما نعمل في حالة طوارئ عاطفية.

خلال مرحلة العناية المركزية، من المهم جداً أن تتذكر ألا تجعل الأمر يزداد سوءاً بأن تحبط نفسك؛ لأنه كان لديك هذا النوع من "الاستجابات السخيفة"، بل استغل الطاقة المحدودة لديك في إعطائك دفعة احترام للذات.

وإذا لم يكن بوسعك أن تشترك في هذا النوع من الأنشطة التي سجلتها من قبل، فحاول أن تتأكد أن الناس من حولك يعتبرون بنائين لاحترام الذات وليسوا النوع المقابل (أي الناس الذين يزدهرون بإعطاء محاضرات "قلت لك ذلك" أو "المرة القادمة كن حريصاً..."). فإذا بدأ شخص في التأثير على احترامك للذات بطريقة سلبية، فما عليك إلا أن تخبرهم. كثيراً جداً ما يفزع الناس من إدراك أنهم قاموا بذلك وسيعطونك بعد ذلك "غذاء مقطراً" ضخماً من التقييم الجيد الأصلي.

لا تنسَ أن دورك هو الجلوس فقط وتقبل الغذاء ولا تحاول أن تسحب الأنابيب (مثلاً، "نعم ولكن، كنت أتمنى ألا أكون غبياً لهذه الدرجة" أو "شكراً، ولكن في معظم الوقت أعلم أن وجودي معكم بسبب البؤس والشقاء").

الرعاية المتقنة

هذا هو الوقت الذي تكون فيه في غاية الوهن وتحتاج إلى أن تراقب ويعتنى بك باستمرار. ستحتاج صحتك البدنية إلى تعزيز ودعم، لذا فتأكد أنك تأكل طعاماً مغذياً سهل الهضم ويمكن أن تأخذ المزيد من الفيتامينات. اسمح لنفسك أن تكون عائلاً لبعض الوقت. دع الآخرين يطبخون لك ويعتنون بك واقمع أي اتجاه لرفض الطلبات ("شكراً، نحن بخير، سنتدبر ذلك الآن"). خلال عقباتنا الخطيرة الأخيرة عندما قام جيراننا في كل من إنجلترا وأسبانيا بزيارتنا في المنزل ومعهم وجبات، وقاموا بالترتيب والتنظيف لنا لم يعتنَ بنا فقط بدنياً بطريقة لم أكن أنا ولا أسرتي لنتحمل مشقة القيام بها في ذلك الوقت. بل أيضاً تغذينا نفسياً. فهذه الأفعال العملية من الإحسان غذت أرواحنا عندما كنا في أعماق اليأس والقنوط ولم نكن لنحصل على الكثير من الراحة من الكلمات.

فإذا لم يتم تقديم هذا النوع من التغذية، فجرب أن تطلبه. فالكثير من الناس لا يمدون يد العون في هذه المواقف، إما لأنهم لا يريدون التدخل أو لا يريدون إزعاجك، وإما لأنهم ببساطة لم يفكروا في القيام بهذا. نحن نعيش حياة مشغولة في صناديقنا المغلقة مع أسرنا المتناثرة على بعد أميال كثيرة. ولكن القليل جداً من الناس يريدون فعلاً أن يحيوا هكذا حتى ولو لم يكونوا نشطين اجتماعياً للقيام بالكثير من هذا. فإذا قدمت لهم الفرصة ليكونوا لائقين كجيران، فإنهم ربما يقبلون الفرصة بلهفة. ويمكنك أن ترى هذا يحدث في اللحظة التي يكون فيها هناك كارثة مشتركة كبيرة. فالناس

تحتشد لتمد يد العون للجريح والمصاب ذلك لأنهم فجأة شعروا أن لديهم "الإذن" للقيام بهذا. (انتهزوا الفرصة لتغذية روحهم رغم العبودية!)

السلام والهدوء

بعد أن شجعتك على تلقي المساعدة أريد الآن أن أذكرك أنك أيضاً تحتاج إلى أن تنعم بالسلام والهدوء. فالجروح العاطفية مستنزفة مادياً جداً للعقل والبدن. لذا فمرة أخرى لا تنسَ أننا يمكننا أن نطلبها. فأنت تسأل الثرثارين أن يأتوا في وقت لاحق عندما ستحتاج وترحب بمعطياتهم.

وبالمثل، في هذه اللحظة، كن معزولاً عن ضغوط العمل مهما ظننت أنك لا يمكن الاستغناء عنك. فالبيات الشتوي هو ما تحتاج إليه في هذه المرحلة. والحيوانات تعطي ذلك لنفسها بالفطرة. إنني أراقب كلبنا ذا الروح المعنوية العالية في المعتاد منذ يوم أو يومين. لقد آوى إلى سريره. إنه يشفى من جرح رحيل ابنة جارنا إلى لندن بعد إجازة الكريسماس. عندما بدأ في تبني هذه العادات عندما شعر أنه "مهجور"، شعرت بالقلق وأخذت أحاول إبهاجه دون أن أحقق نجاحاً على الإطلاق. والآن تعلمت أن أتركه "يغذي" جراحه النفسية في سلام وهدوء.

المراقبة شديدة الدقة

كما أنني أعي أيضاً أن بعض الحيوانات، مثلها في ذلك مثل الكائن البشري، تنجرف إلى حالة من الاكتئاب النفسي بعد الخسائر الكبيرة وربما تحتاج إلى علاج من طبيب بيطري، لذا فسأظل أراقب الحالة العاطفية لكلبي. سأراقب حتى أرى متى تتحسن شهيته ومتى يعود حماسه الطبيعي للعب. وهذا بالطبع تحديداً ما تحتاج إلى أن تقوم به لنفسك (أو يفعل لك) بعد العقبات الكبيرة. وحتى أكثر الناس تفاؤلاً في العادة يمكن أيضاً أن يعانوا من اكتئاب شديد وهي الحالة التي يمكن أن تمثل تهديداً خطيراً على الحياة ويعد من السهل جداً علاجها لاسيما في مراحلها الأولى. فبداية الكثير

من أمراض الاكتئاب المزمن يمكن أن ترجع إلى عقبة شديدة لم تتلق اهتماماً نفسياً علاجياً كافياً في ذلك الوقت.

ديانا أميرة ويلز ١٩٦١-١٩٩٧

إن قصة حياة ديانا كانت مجموعة من العقبات المستمرة الواحدة تلو الأخرى، بداية من طفولتها المبكرة وحتى موتها المأساوي. فبالرغم من أنها بالطبع تمتعت بمميزات نادرة، فإن انسلاخها الصعب من برقة بسيطة هادئة إلى فراشة ضعيفة معذبة لها جمال أخاذ أمر شاهده العالم كله. ولكن قبل أعوام قليلة من موتها بدت أنها تجهزت لتصبح ناجحة منتصرة ونموذجاً ملهماً لأهل المعاناة أصحاب الصراعات الخارجية والداخلية.

العلاج

الآن أنت خارج نطاق الخطر. ولابد أن لديك بعض الطاقة وأنك تشعر أنك مشترك مع العالم أكثر قليلاً. ستريد أن "تصبح أفضل" وتبدأ النظر في طرق لتجاوز هذه العقبة نحو تحقيق النجاح. ولكن قبل أن تبدأ خطة العمل، تأكد أنك لست في حاجة إلى أي مما يلي:

المواجهة

إنه الوقت الذي يواجهنا فيه الطبيب صراحة بالحقائق التي قد يكون احتاج مؤقتاً أن يخفيها عنا.

> كل شيء يحدث لك هو معلمك. والسر لكي تتعلم هو أن تجلس تحت أقدام حياتك وتتعلم منها.
>
> بولي بيرين بيريندس

قد يكون نظام دفاعك النفسي وضعك بطريقة آلية في حالة الإنكار كتحذير وقائي طارئ عندما كنت مصاباً وفي العناية المركزة. بعد العقبات الكبيرة ربما نحتاج أن نكون في حالة صدمة مذهلة حتى تكون لدينا القوة لنواجه الألم. لكنك الآن خرجت من شرنقتك المحمية

ويجب عليك أن تنظر لما حدث وماذا ستكون العواقب. كذلك يجب أن يكون لديك شخص يمد لك يد العون لتقوم بهذا، هذا الشخص يجب أن يكون صديقاً أو زميلاً حاسماً وصادقاً ومتحكماً في ألمه ومعاناته الخاصة إذا كان بالفعل لديه أي ألم أو معاناة.

إذا لم يكن لديك هذا الصديق يمكنك دائماً أن تستعين بمتخصص مثل مستشار أو حكيم أو حانوتي أو محامٍ أو مدير شئون العاملين لهذا الغرض. وفي بعض الأحيان يكون من الصعب على الأشخاص الذين هم من "عائلتك" القيام بهذا، فمن المفهوم جداً أنهم ربما أشركوا أنفسهم بصورة وقائية جداً أو عاطفية جداً (لقد كنت عديمة الجدوى تماماً بالنسبة لابنتي ولزوجي عندما ماتت لورا ولكنني قمت بتشجيعهم على البحث عن آخرين أو متخصصين).

تمرين فوري: أصدقائي المواجهون

اكتب ملاحظة عن أي أصدقاء أو مهنيين تعرفهم حالياً بوسعهم أن يؤدوا لك هذا الدور. لو لم تعرف أحد، فقد تعلمت أن عليك أن تبدأ في البحث!

وقت العلاج العاطفي

يأتي هذا الوقت عندما تبدأ الدموع في الانسياب أو عندما يبدأ الإحباط والغضب في التصاعد، عندما تصدمنا حقيقة "جرحنا" أو "عجزنا". كثيراً ما لا نكون صحبة طيبة في وقت الزيارة!

ومن أجل الصحة النفسية ربما تكون في حاجة إلى العمل من خلال بعض العلاج العاطفي! عندما تكون في جناح العلاج ربما تكون قادراً تماماً على إتمام جميع المراحل الخمسة للاستراتيجية.

كل جرح عاطفي يمكن أن ينتج ثمرة إبداعية

المراحل الأساسية

١ الاستكشاف؛ التحدث أو الكتابة عما حدث.

٢ التعبير؛ ترك المشاعر تخرج في صورة مادية.

٣ الراحة؛ من شخص متفهم يحترم مشاعرنا ولا يحتاج منا أن نشعر بشيء لا نشعر به.

٤ التعويض؛ العثور على تعويض لما حدث.

٥ المنظور؛ رؤية جرحنا العاطفي في سياق حياتنا عموماً و/أو في سياق مشكلات العالم.

مراحل إضافية

٦ توجيه الطاقة؛ نقل التعلم من التجربة إلى الاستخدام البناء.

٧ الصفح؛ عن النادمين سواء كانوا "غيرنا" أو "أنفسنا".

إذا لم تستطع إكمال هذه المراحل حتى وقت متأخر، يمكنك على الأقل أن تبدأ في التخطيط الآن كيف ستراقب نفسك خلالها. هذا سيعطيك دفعة على أي حال.

في النهاية لا تنسَ أنه يجب العمل فيها جميعاً وبالترتيب الصحيح حتى ولو كان هناك تداخل.

تمرين فوري: العلاج العاطفي

أغلق هذا الكتاب للحظة وانظر إذا كان بوسعك أن تتذكر جمل استراتيجية العلاج العاطفي والمراحل السبعة.

العلاج

ربما تكون في حاجة إلى أن تأخذ بعض الأدوية المجربة التي نفعتك في الماضي، ولكنك ربما تكون أيضاً في حاجة إلى تجربة القليل من الأدوية الجديدة المتاحة حالياً. والآن حان وقت استخراج بعض كتبك وأشرطتك المفضلة التي ساعدتك على أن تقف على قدميك إما نفسياً وإما عملياً من

قبل. وبديلاً لذلك زر المكتبة أو محل بيع الكتب (أو اعثر على شخص آخر يقوم لك بذلك) وابحث عن بعض العناوين الجديدة ذات الصلة بالموضوع، فكل أسبوع يوجد شيء جديد ينشر عن موقف عقبة أو آخر. وبديلا لذلك، للحصول على أحدث المعلومات ربما تحتاج إلى الاتصال بهيئة استشارية مهنية أو جماعة مساعدة ذاتية أو البحث على الإنترنت عن الأخبار والأبحاث.

لا تقلق في هذه المرحلة من صنع القرارات؛ فقط أغرق نفسك بالمعلومات والأفكار الجديدة بينما تستمر في اتخاذها بسهولة ويسر.

إعادة التأهيل

والآن عليك أن تنظر إلى الأمام وإلى الخارج بدلاً من أن تنظر إلى الوراء وإلى الداخل. هنا حيث يمكنك أن تحصل على زيارات منتظمة من الأخصائي الاجتماعي الطبي والطبيب النفسي للتأكد من أنك على وعي بأن خروجك من المستشفى وشيك، وأنه حان الوقت في أن تفكر في كيفية العودة إلى العالم! لذا، ربما تحتاج إلى أن تعطي لنفسك:

التدريب على المهارات

بعد العقبات الكبيرة كثيراً ما نعاني من فقدان الثقة. فنحن نجد أنفسنا خائفين من القيام بأبسط المهام مثل:

- الاتصال بالعمل أو وكالة الإعانات.
- ملء طلب قرض من البنك أو طلب تأمين.
- الشكوى من المعاملة " الخشنة"، أو غير العادية.

لعل هذا هو وقت قراءة استراتيجية المبادرة في هذا الكتاب (في الفصل ٨) والتمرين على أي من المهارات التي ربما تحتاجها.

ربما يكون من المفيد أن تقوم ببعض التمثيل إذا كان لديك على سبيل المثال مقابلة صعبة. بعد العقبات الكبيرة لا يكون بوسعنا أن نمتلك الكثير من المساعدة في هذه المجالات. ولسنا في حاجة إلى اتخاذ أية مخاطرات. فالشيء الأخير الذي تحتاجه هو عقبة غير ضرورية، ولهذا كن في الأمان واطلب من صديق أن يمد لك يد العون ليعطيك بعض التدريب ولا تدع الارتباك أو الخوف مما قد يعتقده فيه الآخرون يوقفك عن طلب ما تحتاجه (يمكنك أن تظهر مدى امتنانك بعد ذلك!).

الوصفة الطبية و/أو خطة العناية بالناقهين

عادة بعد الجرح البدني الكبير نحتاج إلى النقاهة للتحرر. فبعد العقبة تكون هذه هي خطة عملك التدريجية، لتأمين الموارد الضرورية ووضع الترتيبات مع أحد الأصدقاء أو مع المهنيين للدعم والمراقبة.

تمرين فوري: العناية بالناقهين

- اقرأ استراتيجية الفعل الإيجابي في الفصل ٨ واستراتيجية المبادرة في نفس الفصل.
- أغلق هذا الكتاب واختبر نفسك بمحاولة تذكر أسماء جميع مراحل كلتا الاستراتيجيتين.

النقاهة

إن مفهوم النقاهة في عالم العلاج البدني فاز تقريباً بمكانه في كتب التاريخ. إننا نكون في غاية اللهفة على نقل الناس من المستشفى والعودة بهم إلى حياة العمل والمجتمع حتى إننا كثيراً ما نغفل ونتجاوز هذه المرحلة الأخيرة من مراحل العلاج. وبيوت النقاهة في الريف والسواحل صارت تقريباً منقرضة.

وسأمتنع عن التعليق على حكمة هذا التطور في مجال الصحة البدنية وأقيد نفسي بالمجال الذي أعرف عنه أكثر! ووجهة نظري هي أن فترة

النقاهة بعد العقبات الكبيرة تعد أساسية إذا أردت أن تكون من الناجحين وتحقق الفوز من تجربتك. يجب عليك أن تقود دراجتك عبر الطريق الممهد الهادئ حتى تستعيد ثقتك ويكون عندك الإيمان في مقدرتك على التعامل مع الطرق الجبلية.

ولكن ليس عليك أن تعزل نفسك لفترة من الزمن، ولكن أعد نفسك بلطف وهدوء إلى العالم اليومي الطبيعي. وإذا كان عليك أن تعود إلى العمل كل الوقت (وهو ما يفعله معظمنا)، فعليك أن تتأكد من أنك تعطي نفسك وقتاً هادئاً بقدر المستطاع في منزلك وفي حياتك الاجتماعية.

> ما لا يقتلني يقويني.
>
> ألبرت كامي
>
> أعتقد أن ما تفعله بعد الكارثة هو الذي يستطيع أن يعطيها معنى.
>
> كريستوفر ريف

إذا لم تتعامل بهدوء في بداية الأمر، فإنك تكون في خطر الوقوع في خطأ لأنه ليس من المرجح أنك ستعمل بأفضل ما عندك، حتى ولو كنت تعتقد أنك ستفعل ذلك. وبوسعي أن أفهم تماماً نفاد الصبر من أجل العودة إلى الحياة الكاملة عبر الطريق السريع (هذا يساعدنا مؤقتاً على نسيان الألم). لقد فعلت ذلك مرات عديدة بنفسي. ولكنني تعلمت من خلال الإدراك الشخصي المؤخر ومن خلال مساعدة الآخرين أنه ليس من المفيد القيام بهذا على المدى البعيد. والناس الذين يستطيعون الغوص إلى القاع العميق بعد العقبات الكبيرة هم الاستثناء وليسوا القاعدة.

لذا فإذا كنت منجذباً لذلك، فاسأل نفسك هذه الأسئلة:

- هل أنا حقاً في حاجة إلى هذه المخاطرة؟
- من أريد أن أسعده أو أثير إعجابه بلعب دور الشخص القوي الشديد؟
- هل أريد أن أكون من الناجين أم الناجحين؟

كريستوفر ريف ١٩٥٢-

ولد كريستوفر في الولايات المتحدة وصار نجم أفلام عالمياً في دور "سوبرمان". ورغم أن حياة الطفولة لديه لم تكن حياة حرمان اقتصادي إلا أنها كانت مليئة بالاضطرابات العاطفية. عندما كان شاباً بالغاً فقد أيضاً اثنين من أصدقائه المقربين في حادثتين رياضيتين منفصلتين وهو نفسه تعرض للعديد من التصادمات الوشيكة. وعندما تعرض لحادث خطير تركه مشلولاً قال إنه فكر مباشرة "سأكون على ما يرام، كل شيء حسن. لقد نجوت من الكثير من المواقف الصعبة من قبل بدنياً وعاطفياً". ورغم العقبات الكثيرة وفترات القنوط الشديد وعدم الثقة في النفس خلال السنوات الثلاث الماضية، فإنه يثبت لنفسه أنه على حق بصورة مذهلة. ورغم أنه غير قادر على الحركة أو التنفس بنفسه، فإنه كتب كتاباً رائعاً وأخرج فيلماً وألقى محاضرات ملهمة وأذاع حلقات بالإذاعة والتليفزيون لا حصر لها ولا عد وجمع تبرعات ضخمة للمعاقين مثله ولكنهم محرومون. وقام بنفسه بتشجيع الكثير من الأفراد الذين يعانون. كما أنه أيضاً كان مسئولاً عن التسارع الرهيب لعجلة الأبحاث في الجراحة الفقرية للدرجة التي تقدمت إليها الآن حتى إنه قد يشفي بدنياً.

مساعدة الآخرين على تجاوز العقبات إلى النجاح

> أن تعرف أن حياة شخص آخر كانت أكثر سعادة ويسراً بسبب وجودك، فإن هذا يعني أنك حققت نجاحاً.
>
> رالف والدو إميرسون

إن الشعور بالحاجة إلى المساعدة بعد رؤية شخص ما يعاني من عقبة هو استجابة فطرية طبيعية. إننا مخلوقات اجتماعية تطورت عواطفنا لتمكننا من الترابط مع بعضنا البعض. وتطور العالم ووصل إلى مرحلة احتاج فيها البشر إلى العمل مع بعضهم البعض لتحقيق المزيد من التقدم. فعندما يصاب أحد منا أو يقع في مشكلة ما، فإننا بالتالي نشعر بالألم ونريد مد يد العون. ومن أجل بقاء الجنس البشري وليس فقط ضمائرنا واحترامنا للذات، فإننا نحتاج إلى مساعدة بعضنا البعض على تجاوز العقبات إلى النجاح.

ولكن الحقيقة هي أنه رغم أننا قد نشعر باستجابتنا الفطرية الحدسية، فإن القليل والقليل من الناس هم الذين يستجيبون لها. وأسباب ذلك كثيرة

ومعقدة. فربما نكون مرهقين أكثر مما ينبغي أو مشغولين أكثر مما ينبغي. ولكن الشائع جداً هذه الأيام أنني أسمع أشخاصاً يقولون إن هذين ليسا السببين اللذين يمنعانهم من المساعدة ولكن الأمر هو أنهم لا يعرفون ما يمكن أن يكون مساعدة أو كيف يقدمون تلك المساعدة.

إنهم لا يفعلون شيئاً لخوفهم من ارتكاب خطأ ما!

وعلى أحسن الأحوال، ربما يستدعون أحد المساعدين المهنيين ويقفون مكتوفي الأيدي في مهابة للهبة الخاصة أو البراعة التي لدى هذا الشخص.

يا له من أمر محزن! يا لها من خسارة للحب والطاقات البشرية!

من السهل جداً أن تصنع فارقاً لشخص يعاني من عقبة ويمكننا أن نحقق الكثير جداً من السعادة والرضا من القيام بهذا.

كتبت القائمة التالية من التلميحات والاقتراحات ولكنني على علم أنها بعيدة عن الكمال. هناك الكثير من الطرق الأخرى للمساعدة كما يعرف ذلك أيضاً جيداً أي شخص عانى من قبل من عقبة. وأنا أشعر بشدة أن علينا أن نتوقف عن سلب أنفسنا من هذه السمة الإنسانية الفطرية ونستعيد حقنا في مد يد العون لبعضنا البعض، حتى ولو فعلنا ذلك بصورة غريبة أو غير فعالة.

تلميحات لمساعدتك على تقديم المساعدة!

فقط كن موجوداً

ثق في أنه بوسعك أن تلعب دوراً حيوياً. لا تقلل أبداً من شأن الخير الذي يمكنك أن تقوم به حتى ولو كان مجرد إظهار مساندتك بحضورك المادي. ربما لا يلاحظك الشخص الذي تعرض لعقبة (لاسيما إذا كانت كبيرة) أو حتى يقدم لك الشكر ولكن معظم الأشخاص يعترفون جداً بالجميل ويقولون كم كان مهماً هذا "العرض" للدعم.

أنصت بانتباه

كثيراً ما يكون هذا هو كل ما يحتاجونه! ومرة أخرى قد يبدو أحياناً وكأنك لا تفعل شيئاً ولكنك فعلاً تساعد. ويمكنك أن تجعل دورك أكثر فعالية باتباع الإرشادات في الصفحات التالية. فبعد العقبات يصبح أحياناً حتى أعظم الخطباء معقودي اللسان. وباستخدام هذه التلميحات يكون بوسعك أن تلعب دوراً عظيماً في مساعدتهم على التحدث. فالتحدث إحدى أهم الطرق لعلاج الجروح العاطفية ومن الواضح أنه طريقة مفيدة للغاية لمحاولة تحليل التشوش في عقولنا واتخاذ القرارات. فكونك مستمعاً فعالاً ربما يكون إحدى أفضل الطرق لإعطاء الناس القوة، كما يعرف ذلك أي مستشار أو مدير جيد. وعلى المدى البعيد يكون ذلك أكثر فعالية بكثير من إعطاء التعليمات للناس حول ما يجب أن يفعلوه.

لا تنصح إلا نادراً، وعندما تفعل ذلك، اطلب الإذن

> يجب أن يقبل كل لاعب ورق اللعب الذي تعطيه له الحياة، ولكن بمجرد أن يكون في اليد يجب عليه وحده أن يقرر كيف يلعب ليكسب اللعبة.
>
> فولتير

حاول أن تحتفظ بنصيحتك أولاً للطوارئ عندما يكون الشخص في غاية الاضطراب العاطفي لأن يفكر لنفسه. وثانياً، في المراحل التالية، عندما يخططون للفعل، ولكن في ذلك الوقت يكون من الضروري أن تطلب الإذن قبل إعطاء النصيحة. وعندما تعطيها، تجنب الكلمات "يجب" أو "عليك أن" واستخدم "تستطيع" أو "يمكنك" بدلاً منها.

- ✗ يجب أن تذهب إلى مكتبه وتعاقبه عقاباً أليماً!
- ✓ هل تحب أن تستمع إلى ما لدي من أفكار؟
- ✓ أظن أن لديك ما يبرر ذهابك إلى مكتبه وإخباره مباشرة كيف جرحك.

- ✓ تستطيع أن تجعله يعلم أنك غاضب ثم ربما يقوم بـ....

اعرض تجاربك، ولكن لا تفترض

عندما نسمع عن عقبة ما كثيراً ما نفكر فوراً في تجربة مماثلة لنا أو أكثر. ربما يكون من المفيد للشخص الآخر أن يسمع عن تلك التجارب؛ لأنه وقتها سيشعر بعزلة أقل وربما يلتقط فكرة أو فكرتين جديدتين، أو يجد مشاعر مدفونة بداخله لم يكن يعترف بها. ولكن كن حريصاً ولا تعمم من تجربتك وتفترض أن طريقتك في رد الفعل أو صنع النجاح تشبه طريقة الآخرين.

- ✗ عليك أن تبكي كثيراً. لقد فعلت ذلك عندما...
- ✓ عندما كنت في موقف مشابه أعرف أنني شعرت بحزن عميق وشعرت بتحسن عندما أخرجت ذلك كله في يوم ما. ولكنني أعلم أن كل واحد يستطيع أن يكون له رد فعل مخالف.
- ✗ لا أظن أن اثنين يمكن أن يكونا حقاً أصدقاء بعد الطلاق. كنت أظن أنه يمكننا، ولكن بمجرد أن...
- ✓ أعرف ما تشعر به؛ لأنني عندما طلقت زوجتي كنت عازماً على أن نظل أصدقاء. لم ننجح في هذا ولكن ربما تنجح أنت.

احتفظ بالأحكام

أشعر بالتردد في أن أضع هذا التلميح؛ لأنني أعلم أني أنصح من هم في مرحلة إعادة التأهيل. فنحن على علم جميعاً (حتى ولو من خلال التجارب الشخصية فحسب) أنه ليس من المفيد أن نسمع تعليقات مثل: "لقد أخبرتك بذلك" أو "يجب عليك ..." في عقب الكارثة ولكن كم منا لا يزال يسمع من نفسه هذا؟ كثيراً ما يكون فزعنا هو الذي يجعلنا نتصرف هكذا. ربما نكون نتصرف بتلقائية (ربما يكون هذا ما كان يفعله الناس لنا بعد العقبات عندما كنا صغاراً).

قدم مساعدة عملية

إذا كنت تشعر بالاختناق من إحباطك وقمت "ببلع" نصيحتك الطيبة، فاستخدم بدلاً من ذلك طاقتك لتفعل شيئاً عملياً لتظهر المساندة، حتى ولو كان الشخص الآخر لا يحتاجها بالفعل. فالأفعال الخيرة بعد العقبات عادة ما تكون لها قيمة رمزية أكبر من قيمتها العملية. لا تشعر دائماً أن عليك أن تحصل على إذنهم في هذا لاسيما عقب العقبة مباشرة.

إذا وجدت نفسك بدأت تكون ناقداً، اعتذر فحسب، واعرض أن تقوم بشيء مريح أو بناء. ومن المرجح جداً أن تقدر حكمتك في مرحلة تالية.

✓ قم بهذا فحسب. تذكر أن التغلب على العقبات دائماً ما يحتاج إلى طاقة زائدة؛ لذا إذا كان بوسعك أن توفر على صاحب العقبة قليلاً من الطاقة، فإن ذلك سيساعده كثيراً (إننا نحاول بناء الناجحين وليس مجرد الناجين).

✗ ولكن بالطبع في أثناء بدء النهوض من العثرة واستعادة النشاط، كن على حرص ألا تخمد احتياجهم إلى أن يكونوا مستقلين مرة أخرى ويشعروا أنهم قادرون على تجاوز عقبتهم إلى النجاح.

فعلى سبيل المثال تستطيع أن:

✓ تجمع المعلومات من المكتبة أو الإنترنت.

✓ تصنع كوباً من الشاي، أو تقوم ببعض التسوق، أو تجز العشب نيابة عنهم.

✓ تتولى أعمالهم التي تسبب توتراً أكثر (تتصدى لهذا العميل أو المريض أو الزميل "الصعب" وتتعامل معه).

✓ أعطهم نسخة من هذا الكتاب أو الشريط أو إحدى استراتيجياته أو خطط عمله!

اكتب مساندتك

حتى الأشخاص الذين يظهرون أنهم محاطون بالكثير من الحب والمساندة سيقدرون قراءة وإعادة قراءة البطاقات والخطابات. خلال الشهر الذي أعقب موت لورا كان علي أن أقرأ كل ما يخصني مائة مرة والكثير منها كانت من أشخاص لم أقابلهم البتة. وحتى بعد مرور ثلاث سنوات أحياناً أقوم بالغوص في الصندوق الموجودة فيه مع الكثير من الأشياء الأخرى القيمة التي ارتبطت بلورا وأشعر بالمواساة. وكتب كريستوفر ريف بشكل مؤثر عن القيام بنفس الشيء في كتابه Still Me، ١٩٩٨.

✗ لا تنتظر المأساة الكبيرة قبل أن تكتب.

✓ احتفظ دائماً ببعض بطاقات الإهداء أو البطاقات البريدية جاهزة. ونم عادة إرسال القليل من الكلمات للأشخاص الذين يمرون بأوقات عصيبة وإن لم تكن في غاية الشدة (تذكر أن تجاوز العقبات الصغيرة إلى النجاح هو الذي يساعدنا على التعامل مع العقبات الكبيرة).

✓ إن لم يكن بوسعك أن تجد الكلمات بنفسك لتعبر عن مشاعرك، فاعثر على شخص آخر يستطيع ذلك. وهناك الكثير من كتب الاقتباسات والبطاقات الملهمة أو بطاقات المواساة حولنا.

ارسم صورة أو اصنع هدية

بعض الناس يعبرون بصورة أفضل بكثير عن دعمهم ومساندتهم بصورة إبداعية بدون استخدام الكلمات. أنا أقدر جداً الصور الزيتية والصور الصغيرة التي صنعت من أجلي خلال الأوقات العصيبة. كما كنت محظوظة أيضاً بما يكفي ليكون لدي تمثال نصفي رائع للورا صنعه مثال لم يقابلها أبداً.

✗ لا تمتنع لمجرد أنك لست مثل بيكاسو؛ إنها الأفكار في الحقيقة هي التي يكون لها الاعتبار في هذه الأوقات.

✓ حاول أن تصنع أو ترسم شيئاً يمكن أن يكون له معنى رمزي. فالرسالة ستلتصق في الذهن أكثر بكثير من الكلمات التي تعبر عن نفس الإحساس. فإذا صنعت ابتسامة، فإن هذا أفضل. (لست في حاجة إلى شهادة في الرسم لتصنع رسماً لشخص يغطس تحت كومة من الخبز لتعبر عن المعنى "حظاً سعيداً في طلب القرض!".

أعطهم بعض الموسيقى الملائمة

الموسيقى أيضاً وسيلة قوية للاتصال عندما يكون من الصعب العثور على الكلمات. وهي واحدة من أكثر الطرق فعالية لتغيير المزاج. فالكثير من الناس الذين أعرفهم يجدون أنهم يحتاجون إلى أنواع مختلفة من الموسيقى بعد العقبات، لذا فإن قرصاً مدمجاً أو شريطاً للموسيقى لا يستمع إليه عادة يمكن أن يحتفي به جداً. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تحضر موسيقى مهدئة أو ألحاناً ترفع الحالة المعنوية أو أغاني تثير المشاعر المكبوتة حسب احتياجاتهم.

✗ لا تفرض ذوقك الموسيقي عليهم بمجرد تشغيل الموسيقى دون رضاهم (لتبهجهم!).

✓ قم بمخاطرة؛ اشتر لهم قرصاً مدمجاً أو شريطاً ليقوموا بتشغيله بأنفسهم.

خوزيه كاريراس ١٩٤٦-

ولد خوزيه في إسبانيا. وهو في الثانية من عمره كاد أن يغرق ولم يتم إنقاذه إلا بتلقي قبلة الحياة من أمه. وتحطم خوزيه عندما ماتت أمه بالسرطان بعد ١٦ عاماً. فطيلة فترة طفولته كرست نفسها لتجعل حلمه في أن يكون مغنياً يصير حقيقة. وعندما أصيب باللوكيميا (سرطان الدم) ومن خلال عقبات أخرى في حياته قال إنه "استمد الشجاعة والثقة" من تذكر إيمانها به. ومنذ عودته المميزة بعد مرضه قام بإنشاء مؤسسة ذات نجاح كبير للوكيميا وهو يؤمن أن غناءه تحسن بصورة عظيمة. إنه يقول "أعطتني التجربة فهماً أعمق للموسيقى".

أعطهم الفرص ليكونوا مفيدين

خلال تقدمهم من المراحل الأولية للصدمة، فإن إحدى أفضل الطرق لإثارة لهيب حماس الشخص المحتمل نجاحه هي أن تقويه بأن تسمح له بأن يكون ذا فائدة بطريقة أو أخرى. وليست هناك حاجة أن يكون هذا ذا صلة بعقبته. وبالمثل، يجب أن تكون هذه فرصة له ليستخدم قواه ولكن هذا ليس شرطاً.

✗ لا تتفضل عليه بإعطائه مهام لا طائل من ورائها. فهناك دائماً أشياء يستطيع حتى الأشخاص العاجزون بسبب أشد العقبات أن يحققوها. (اقرأ كتب كريستوفر ريف أو جان دومينيك إذا أردت أن تقتنع).

✓ دعهم يساعدوك حتى ولو بمجرد الاستماع. فعلى سبيل المثال، عندما تزورهم اجعلهم يشاركوك في مشكلاتك ثم اشكرهم وقل لهم كم كان مفيداً أن تكون لك الفرصة لتناقشوا الأمور.

✓ اختر مهام يمكن أن ينجزوها بسهولة حتى يستعيدوا ثقتهم.

أظهر دعمك مالياً

حتى ولو كان الشخص صاحب العقبة لا يريد مساعدتك، فهناك آخرون لهم نفس الظروف ربما احتاجوا المساعدة. ومن الأمور المعالجة جداً لأي شخص يمر بوقت صعب أن يعرف أن تجربته ساعدت الآخرين. فحتى أقل التبرعات في مؤسسة لورا كان له تأثيراً قوياً كبيراً فينا ولكن لم يكن من الضروري أن تكون هناك مؤسسة خيرية خاصة.

✓ فعلى سبيل المثال، إذا تعرضوا للسرقة، فدعهم يعرفوا أنك أرسلت تبرعاً لبرنامج دعم الضحايا؛ وإذا شخصت حالتهم بمرض التهاب المفاصل فدعهم يعرفوا أنك اقترحت أن يتم إرسال إيراد معرض المدرسة لمؤسسة خيرية لالتهاب المفاصل.

امتص غضبهم أو أساهم، ولكن ليس عندما تكون مشبعاً

إذا أظهروا رغبة في البكاء أو إخراج بعض الغيظ، تخيل أنك إسفنج. ليس عليك أن تفعل شيئاً سوى أن تمتصه وتمنعه من العودة إليهم مرة أخرى أو التدفق في أي مكان.

✗ لا تجعل اسفنجك يمتلئ على آخره.

✓ تأكد من عصرها كلما استطعت واعثر على طريقة ما لتتحرر من توترك أو تطلق المشاعر التي امتصصتها.

✓ اجعل الشخص الآخر يعرف إذا كان لديك ما يكفي من قدرة على الاحتمال لهذه اللحظة. فهذا أفضل من ادعاء أنك تستطيع أن تتحمل أي شيء وتظل واقفاً على قدميك. فعندما يكون لدى شخص ما عقبة معينة، فإن إحساسه بألم أو احتياجات الآخرين يمكن أن يعاق. فربما لا يعرفون كم يمكنك أن تتحمل وسيرحبون بصراحتك. فسيجدون أن هذا أسهل بكثير من أن يكونوا معك إذا عرفوا أنك تتحمل مسئولية العناية بنفسك.

✓ تذكر أن هناك الكثير غيرك من الإسفنج ذي الامتصاص الأعلى في العالم حتى ولو لم تقابلهم! ما عليك إلا أن تطلق نداء استغاثة وسيأتون يهرولون.

اجعلهم يضحكوا، ولكن ليس مبكراً جداً

إن السخرية والاستهانة من العقبة ليس بالأمر الذي يجب على الناجحين أن يقوموا به. هذا يعني تجنب الأمر باعتباره ليس مهماً وبالتالي فإنه عديم الجدوى. ولكن في الوقت ذاته يمكن للفكاهة أن تلعب دوراً عظيماً في المساعدة على التخلص من التوتر ورؤية التجربة من منظور مختلف.

✗ احتفظ بالملاحظة البارعة لنفسك.

✓ قم باختبارات بسيطة (النكتة الطريفة) لترى إذا كان الشخص مستعداً لجرعة كبيرة من المرح أم لا.

راقب طريقهم للنجاح

كثيراً بعد العقبات مباشرة، لاسيما الكبيرة، يكون لدى الناس دعم كافٍ. ومع هذا، فإنه في المراحل المتأخرة تجدهم يكدحون بخطة عملهم وربما يواجهون عقبات بسيطة بحيث يحتاجون في بعض الأوقات إلى المزيد من التشجيع. من السهل جداً أن تنسى متى يبدو أن الحياة عادت إلى الروتين الطبيعي.

✓ اكتب ملحوظة في مفكرتك اليومية لتذكرك أن تجري مكالمة فقط "لترى كيف تسير الأمور".

✓ كن مواجهاً إذا كانوا غير واقعيين أو يغرقون في الإنكار أو حالة "كم أنا مسكين".

✗ لا تفترض أبداً أن أحداً يسمو فوق هذا النوع من المساعدة.

> هل تعلمت دروساً من المعجبين بك وكانوا معك لطافاً ووقفوا بجوارك فحسب؟ ألم تتعلم دروساً عظيمة من هؤلاء الذين يقوون أنفسهم ضدك ويتجادلون معك؟
>
> والت ويتمان

أعطِ مكافآت وساعد على الاحتفال بالنجاح

ليس فقط عندما يصلون إلى هدفهم النهائي ولكن عندما يكافحون في المراحل الأولى أيضاً.

✓ تأكد من أن المكافأة ملائمة للمهمة التي أنجزوها أو كم المجهود الذي بذلوه، ولكن في عيونهم هم وليس في عينيك أنت. فما ينجح معك ربما لا ينجح معهم بالمثل.

✓ صمم على أن يقوموا بإعطاء أنفسهم المكافآت التي خططوا لها عندما كانوا يضعون الخطة. لا تدعهم يقولوا إن تحقيق النجاح يكفي الآن. الناجحون يحتاجون تعزيزاً إيجابياً بالقدر الذي يستطيع العالم تقديمه!

كن نموذجاً ملهماً

إذا أردت من شخص أن "يبتهج" أو "يتحفز"، فإن أفضل شيء يمكنك أن تفعله هو أن توضح ذلك. إذا كنت قرأت هذا الكتاب، فإنك ستقدر أن وقت ومكان القيام بهذا يكون نادراً بعد العقبة مباشرة (ربما تكون بعض العقبات الكبيرة استثناءً).

✓ إذا كنت تقوم بهذا بانتظام (التأثيرات العاطفية لعقبات بعض الناس تستمر لسنوات)، ففكر في الحصول على دعم من جماعة تعتمد على نفسها أو منظمة مهنية. فالكثير منها الآن لديها أقسام خاصة لمن يمنحون الرعاية وليس فقط من يعانون كما أننا الآن على وعي كبير بالتأثير المدمر لكون المرء إسفنجاً لفترات ممتدة دون دعم.

> هناك جانب واحد من العالم يمكنك أن تكون متأكداً من تحسينه، ألا وهو نفسك... يجب أن تبدأ من هناك، وليس من الخارج وليس من الآخرين. فهذا يأتي بعد ذلك عندما تؤثر في نفسك.
>
> ألدوس هكسلي

✓ حسِّن مقدرتك الخاصة على أن تصبح من الناجحين وتتجاوز العقبات.

كيف تستمع لشخص كانت لديه عقبة

أظهر احترامك لرأيه حول خطورة العقبة حتى ولو لم تكن موافقاً.

✗ توقف عن القلق. أنت تأخذ الأمر بجدية شديدة.

✓ إنني أقدر أنها تبدو خطيرة للغاية لكم، ولكن لعلي أكون قادرا على مد يد العون.

أظهر التعاطف مع استجابتهم العاطفية ولا تتوقع منهم أن يشعروا بما تشعر به حتى ولو شعرت أنك مجبر على المشاركة برد فعلك العاطفي.

✗ لا يجب أن تشعر بالضيق؛ لقد جرحك. عليك أن تشعر بالغضب.

✓ أستطيع أن أفهم لماذا تشعر بالضيق والإهانة، رغم أنني أشعر بالغضب منه بالنيابة عنك.

توقف عن مقاطعتهم بلا داعٍ "**بقصتك الخاصة**" عندما يقول المتكلم شيئاً يثير به ذكرى أو فكرة لديك.

✗ نعم هذا حدث لي أيضاً. الأسبوع الماضي عندما كنت أحاول ...

استخدم ضجيجا وكلمات **وعبارات مشجعة** بحرية لتشير إلى أنك تبدي الاهتمام.

✓ أممم، آه!، حقاً؟ هذا مثير.

أظهر اهتمامك أيضاً من خلال **لغة جسدك**:

✓ أومئ؛ قم ببعض الاتصال بالعين مباشرة؛ ابتسم؛ اجلس إلى الأمام قليلاً.

إذا أصبحوا مترددين وتريد أن تشجع تدفقهم، **فكرر الكلمات والعبارات** الرئيسية التي استخدموها لتوهم (لست في حاجة حتى إلى أن تضعها في جملة). إذا كانوا يدورون في حلقات، يمكنك من أجل أن تعيد الحوار إلى مسار أكثر فعالية أن تقاطعهم بحزم (بإشارة باليد إذا ما دعت الضرورة). **وتشير مرة أخرى** إلى العبارات أو الكلمات التي استخدموها.

✓ هل يمكنني فقط أن أعود لما قلته للتو؟ لقد قلت إنك تفكر في...

ومن وقت لآخر وفي نهاية حواركم، **لخص** ما تظن أنك سمعتهم يقولونه. فالناس في الحالات العاطفية العالية ينزعون إلى أن يكون لديهم ذاكرة لا يعتمد عليها وربما لا يعبرون عن أنفسهم بدقة.

- ✓ هل يمكنني أن أوقفك للحظة وأراجع ما أظن أنني سمعته منك الآن؟

أحياناً يكون من المفيد جداً أن تستخدم **مجازاً لغوياً** يبدو أنه يلخص جوهر الرسالة التي تظن أنهم يريدون توصيلها.

- ✓ هل تشعر أنك تائه في صحراء دون أن يكون معك أحد ليساعدك؟

زامن لغة جسدك مع لغة جسدهم بقدر المستطاع. تأكد على سبيل المثال أنك لا تبتسم (لتبهجهم!) إذا كانوا عابسين؛ لا تتحدث بسرعة بينما يريدون هم التحدث ببطء؛ لا تجلس بصورة غير رسمية بينما يجلسون هم متسمرين؛ لا تحدق النظر بينما هم يتجنبون التقاء العيون.

إذا أردت المزيد من المعلومات، فتأكد من استخدامك لأسئلة مفتوحة لتتأكد من أنك ستحصل على إجابة مكونة من أكثر من كلمة واحدة. وهذه عادة ما تبدأ بواحدة مما يلي:

- ✓ ما، وماذا، ولماذا، وأين، ومن، ومتى، وكيف.

اسأل أسئلة ذات إجابات محددة وقصيرة عندما تريد من المتحدث أن ينتقل من موضوع لآخر (الأشخاص الذين تعرضوا لعقبة عادة ما لا يقدمون أبلغ ما لديهم من لغة. فعلى سبيل المثال:

- ✓ هل تظن أننا غطينا جميع الاحتمالات المختلفة؟ ... حسناً. إذاً فربما يمكننا أن ننتقل إلى ...؟
- ✓ أي من هذين الخيارين تفضل؟
- ✓ هل أنت سعيد بما قررناه؟

راجع الرسائل التي تجمعها من **لغتهم الجسدية**، ولا تفترض أن بوسعك قراءتها.

- ✓ ألاحظ أنك تنقر بأصابعك ... إنني أتساءل إذا ما كنت تشعر بالغضب وكذلك بالحزن...؟
- ✓ رأيتك تنظر إلى ساعتك، فهل أنت قلق بشأن الوقت؟

تجنب الاندفاع إلى ملء كل فترة صمت. تذكر أن بعض الناس يحتاجون إلى التوقف توقفاً بسيطاً باستمرار ليصفوا فكرهم قبل التحدث، وبعد العقبات نكون جميعاً في حاجة إلى المزيد من الوقت للتفكير أكثر من المعتاد.

تجنب الاندفاع إلى **النصائح الجيدة أو إعادة التوكيد أو الفكاهة المبهجة غير الضرورية**، لأن هذا قد يوقفهم عن البحث عن حلهم الخاص بهم وربما يعيق العلاج العاطفي.

- ✗ دعنا ننظر إلى الجانب المشرق، كان يمكن أن تموت.
- ✗ لو كنت مكانك...
- ✗ في غضون شهر ستكون نسيت كل هذا.

أوبرا وينفري ١٩٥٤-

نجت أوبرا من طفولة مؤلمة تتضمن التحرش بها جنسياً والحكم عليها في مركز اعتقال عندما كانت في الثالثة عشر من عمرها. تم إرسالها بعد ذلك للعيش مع أبيها الذي كان انضباطياً بشكل شديد حيث كان يجعلها تكتب تقريراً حول كتاب قرأته كل أسبوع. وفي حياتها بعد ذلك كأشهر مضيفة تليفزيونية على مستوى العالم قامت بنشر كتب ملهمة عن التطور الشخصي، وجعلت المعلومات الموجودة في هذه الكتب متاحة للملايين من الناس الذين لم يكن بوسعهم الاستفادة منها بشكل آخر. وصارت أول امرأة في التاريخ تمتلك وتنتج عرضها التليفزيوني الخاص بها، وخلال عملها الخيري نقلت حياة الألوف من الناس الآخرين الذين لهم خلفيات بائسة مهينة.

الاستراتيجيات والإرشادات

المهارات العاطفية

السيطرة على القلق

قم أولاً بالتخلص من توترك البدني بفض التشابك بين يديك ورجليك ووضع كلتا القدمين مسطحتين على الأرض ثم لف أصابع يديك وقدميك بالتواء ثم فكها ببطء ثلاث مرات.

وكبديل عن ذلك، قم بتمرينات المد المفضلة لديك لمدة ٢-٣ دقائق؛ أو يمكن أن تجري في المكان لمدة دقيقة. إذا كنت لا زلت متوتراً، فاستخدم التمرين التالي والذي يمكن أن يستخدم حرفياً في أي مكان، مثل الجلوس في مكان انتظار، أو موقف سيارات، ولكنه يعمل بصورة أفضل إذا استطعت أن تجد مكاناً لترقد أو تجلس متربعاً.

المنشط الذهني السحري

أغلق عينيك وأرخِ بوعي أي توتر في جسدك. تأكد من أن وجهك، وفكك ويديك، وذراعيك، ورجليك، وقدميك، مرخية واسمح لنفسك أن تغرق في

أي سطح تجلس أو ترقد عليه وتشعر منه بالدعم. خذ ثلاثة أو أربعة أنفاس عميقة بينما تقوم ذهنياً بمتابعة مجرى نفسك في الشهيق والزفير (أحياناً يكون من المفيد أن تتخيل نفسك ذا لون في الشهيق ولون آخر في الزفير).

والآن اترك نفسك لتتنفس بصورة طبيعية وسهلة بينما تقوم بالعد ببطء بشكل عكسي بداية من الرقم ٥٠، أو كرر الأبجدية مثل ما يلي أ ب، ب ت، ت ث، ث ج، إلخ. وفي كل مرة تعود فيها فكرة ما إلى ذهنك عد إلى نقطة البداية وابدأ من جديد.

اختم بلحظات قليلة تسمح فيها لذهنك أن يطفو بلطف فحسب.

كرر ذلك إذا كان لديك وقت.

تأمل الرمز التصويري

اجعل نفسك تسترخي مرة أخرى كما سبق.

أغلق عينيك وركز خيالك في رمز أو مشهد تختاره يستحضر صورة نجاح أو شعور بالسلام والاسترخاء (مثلاً مصافحة، أو هدف تم إحرازه، أو غروب الشمس على الشاطئ، أو وجه شخص تجله إجلالاً عظيماً).

استخدم خيالك في مراجعة رمزك مراجعة تفصيلية. وفي كل مرة يستحضر ذهنك فكرة ما أعد تركيز خيالك على الرمز لمدة ١-٥ دقائق.

السيطرة على الخوف

تأمل التأكيد الإيجابي

اجعل نفسك تسترخي كما سبق.

وعيناك مغلقتان، قل جملة تأكيد ملائمة قصيرة جداً أثناء شهيقك وزفيرك (فمثلاً أثناء الشهيق "أنا"؛ وأثناء الزفير "...واثق/تحت السيطرة/شجاع/ قادر"، إلخ).

وعندما تأتي الأفكار أو الهموم أو التأملات إلى ذهنك، أعد تركيز ذهنك بلطف لتأكيدك الذي اخترته لمدة ١–٥ دقائق.

مهدئ الليلة التي تسبق يوم التحدي

تستخدم طريقة التخيل الإبداعي هذه خيالك لمساعدتك على التدرب على مهارات الثقة لديك. كما أنها ستغذي عقلك اللاواعي بصورة إيجابية قوية لك وأنت تحقق هدفك بنجاح بأقل مقدار من التوتر.

متى تستخدمه:

الليلة التي تسبق مواجهتك لأحد التحديات الصعبة، وخلالها يكون من الضروري بالنسبة لك أن تشعر وتبدو هادئاً وواثقاً. ويستغرق التمرين من ٢٠ دقيقة إلى ساعة حسب الوقت الذي يمكن أن توفره (كلما زاد الوقت كان ذلك أفضل). يمكن أن يكون لديك بعض الموسيقى المهدئة في الخلفية.

ماذا تفعل:

دون باختصار على العديد من البطاقات:

- أهدافك الرئيسية (تأكد من أنه يمكن تحقيقها كما أنها تتميز بالتحدي والصعوبة في الوقت نفسه).
- ثلاث صفات يمكن أن تلخص الصورة الكلية التي تعتزم تقديمها.
- الإشارات التحذيرية لنماذج التخريب الشخصية الرئيسية لديك والتي قد تعترض طريقك لتحقيق أهدافك.
- "سيناريو أسوأ حالة"، ودون خطتك للطوارئ لمواجهة هذا السيناريو للمعافاة منه.
- المكافآت (طويلة المدى وقصيرة المدى) التي ستربحها من نجاحك، وخطة موجزة للاحتفال و/أو الدعم.

اضطجع في مكان تكون فيه وحدك دون إزعاج (الحمام؟)، واستغرق من ٥ إلى ١٠ دقائق اجعل فيها جسمك يسترخي استرخاء شديداً للدرجة التي يصل فيها ذهنك إلى مرحلة "الطفو".

ابقَ مسترخياً وتنفس بصورة منتظمة ورفق، وخذ خيالك إلى الوقت الذي من المفترض أن تستيقظ فيه في الصباح التالي. تخيل نفسك ترتدِ ملابسك وتستعد عموماً ليومك بأسلوب إيجابي ومسترخ. شاهد نفسك تتمتع بإفطار مغذ محبب إليك بينما تراجع بهدوء البطاقات التي أعددتها الليلة الماضية.

استمر في تخيل نفسك ساعة بعد ساعة بينما تسير بنجاح عبر أحداث يومك. احرص على أن تأخذ صورة لنفسك وأنت تبدو ساكناً وهادئاً ورابط الجأش خلال أي أزمة أو وقت عصيب ربما يأتي إلى ذهنك. لاحظ وأبد إعجابك بلغة جسدك الحازمة واستخدم فؤادك لتستمع إلى نبرات صوتك الواثقة المتحكمة.

وأخيراً تخيل نفسك تتمتع بمكافأة (و/أو احتفال) عن إنجازك. استمر مع تخيلك لنفسك على أنك شخص ناجح أطول وقت ممكن، لأنه كلما قويت هذه الصورة كان من الأرجح أن تترجم إلى واقع في اليوم التالي!

السيطرة على الغضب

لا تغلِ من الغضب أكثر من اللازم: استراتيجية معالجة سريعة لغضبنا

يجب استخدام هذه الاستراتيجية فور شعورك بأن غضبك بدأ يأخذ شكلاً مادياً (مثلاً نبضاتك تتسارع؛ عضلاتك بها شد؛ رأسك ترتجف، إلخ). من السهل عليك حفظ الخطوات الأربع التالية عن ظهر قلب.

المسافة

الواقع

التوتر

التنفس

المسافة

ابتعد على الفور عن أي اتصال مادي قد يكون لديك (لاسيما إذا كان مع شخص). خذ خطوة إلى الوراء أو مل إلى الوراء على الكرسي. والبديل لذلك أن تغادر الحجرة لدقائق معدودات. وهذه تعد استجابة "إنني أتراجع" البدائية وتستخدمها جميع الحيوانات عندما تريد التوقف عن القتال، لذا فهي ترسل إشارة سريعة إلى عقلك (ولعقل أي شخص آخر يصدر استجابة قتال).

الأرض

تمسك بشيء جامد ثابت يساعدك على أن "تعود إلى الواقع".

ثم حول مخك إلى الحالة المنطقية لنصف المخ الأيسر (نصف المخ الأيمن هو المكان الذي تنبثق منه عواطفك). ومن أمثلة الطرق السريعة للقيام بهذا، إذا لم تكن قادراً على مغادرة المكان، هو أن تعد في صمت جميع الأشياء الموجودة في الحجرة ولها نفس اللون، أو عدد الدوائر التي يمكنك رؤيتها. وكبديل عن ذلك، يمكنك أن تضع قائمة محتويات وصفة طعام الليلة، أو تستدعي إلى الذاكرة عناوين الأخبار اليوم.

إذا كان يمكنك أن تنفصل بعيداً، فاقض ٥–١٥ دقيقة تقوم فيها ببعض الأعمال الروتينية اللاهية والتي تحتاج إلى بعض التفكير مثل حفظ الأوراق في ملف، أو تنظيم الدولاب، أو كتابة قائمة هدايا العيد.

التوتر

افعل شيئاً يخلصك من تصاعد التوتر البدني. يمكنك أن تقوم في خفية بالقبض على كفيك بإحكام ثم تركهما. أو أن تلوي ثم تفك أصابع رجليك، أو إذا كانت لديك بعض الخلوة يمكنك أن تجعل وجهك عابساً ثم تفك العضلات ببطء أو يمكنك أن تضرب وسادتك. يمكنك أيضاً أن تركل كرة، أو تسبح لمسافة ميل أو تصرخ صرخة قوية.

التنفس

وأخيراً قبل أن تعود لتتعامل مع الموقف، استخدم تمرين التنفس العميق لتهدئ من نبضك. ثم بعد ذلك تأكد من استمرارك في أخذ نفس أو نفسين عميقين بطيئين على الأقل على مدار الدقائق الخمس القادمة.

مهارات الاتصال

الارتقاء بالنفس؛ مهام الإعداد الثلاث

١ جهز صورتك

يستمع الناس أكثر لمن يكونوا "مريحين في العين" ويرتدون ملابس ملائمة. إننا إذا ضايقنا عيون الناظرين إلينا، فربما لا نكون سلكنا طريقة ملائمة أو ربما نكون ظلمنا أنفسنا. في ذروة العقبة من السهل أن نترك شكلنا يتدهور لأن الاعتناء به ينزلق بصورة مفهومة إلى أسفل قائمة أولوياتنا. ولعل هذا يكون في الحقيقة أفضل وقت لأن تدعو نفسك على مجموعة من الملابس الجديدة المنتقاة بعناية، أو طريقة جديدة للشعر، أو زيارة لمستشار لتحسين مظهرك؛ لأن احترامك لذاتك ربما يحتاج إلى دفعة أيضاً.

٢ جهز المحتوى

على أقل تقدير فكر فيما ستقوله، بما في ذلك أي استجابات قد تريد الرد بها على الانتقادات أو الاعتراضات. بعد العقبات نكون في حالة "استعجال" ويكون من المغري إهمال هذه الخطوة الإعدادية لأننا نريد البدء في الفعل بأسرع وقت ممكن. ولكن من الأهم أن تأخذ "وقتاً مستقطعاً" لتفكر ملياً وتسجل وتتدرب على ما تريد أن تقوله، لأن عقلك ربما لا يكون يعمل بنفس كفاءته المعتادة. أحاسيس مثل الشعور بالذنب أو الاحترام المنخفض للنفس بعد ارتكاب خطأ أو الغضب بعد الإحباط يمكن أن تخل بعمليات التفكير المنطقي. استخدم "طريقة الكتابة" (انظر كتابي Assert Yourself) لتساعدك على الأقل في التجهيز لكلمتك الافتتاحية.

٣ جهز حالتك النفسية الداخلية

من الضروري أن يتم إضفاء حالة ثقة من الداخل. فالأبحاث أظهرت أن الناس يستمعون أكثر لهؤلاء الذين يقدمون أنفسهم بثقة هادئة. وبعد العقبات حتى أكثر الناس ثقة، كثيراً ما يحتاجون إلى دفعة. ويمكنك أن تحصل على هذه بقضاء بعض الوقت قبل الحدث مع صديق مقرب أو يمكنك أن تستخدم الاستراتيجية التالية.

خذ جرعة شجاعة

هذه استراتيجية إعداد للسيطرة على القلق ودعم الثقة.

يمكن استخدامها لتجهز نفسك من الناحية النفسية لأي موقف صعب. ويمكن أن تكون مفيدة على وجه التحديد إذا كنت عصبياً أو تفتقر إلى الثقة في الذهاب إلى مقابلة شخصية ما، أو "تقديم" حل مشكلة أمام جمهور ناقد ساخر، أو إعادة التصدي لتحدٍ صعبٍ ربما تكون فشلت فيه مسبقاً.

والخطوات هي:

الهدوء التأكيد القرار النتيجة الشجاعة

الهدوء

- عشر دقائق قبل البدء، اذهب إلى مكان هادئ لمدة ٣–٥ دقائق على الأقل.
- اعثر على حجرة أو حديقة أو فناء أو حتى ردهة هادئة. فإذا فشلت في هذا، يمكنك عادةً أن تستأذن لتذهب إلى الحمام!
- أينما كنت، أغلق عينيك وانتقل ذهنياً إلى أحد المواقع الهادئة التي تفضلها.
- استغرق في البداية دقيقة لتهدئ نفسك بدنياً. إذا كنت في مكان خاص، فقم ببعض تمارين التخلص من التوتر؛ اثنِ ومد رجليك ويديك ببطء.

ارفع كتفيك إلى أذنيك ثم حركهما ببطء إلى الوراء وإلى أسفل. حرك رأسك بلطف من جانب إلى جانب ومن أعلى إلى أسفل. ثم شد جميع عضلات وجهك ويتضمن ذلك أن تضغط بلسانك على سقف الحلق. ثم هز فكك من جانب لآخر. مط شفتيك إلى الأمام عدة مرات.

- أخيراً خذ ثلاثة أو أربعة أنفاس عميقة بطيئة، ثم استخدم خيالك وتأمل مكانك الهادئ؛ واسمح لنفسك بدقيقة على الأقل لتستشعر سكينتها وتستمتع بهدوئها.

التأكيدات

التأكيدات هي جمل قصيرة وإيجابية في زمن المضارع.

كرر القليل من الجمل المنتقاة بعناية مرات ومرات ويفضل أن يكون ذلك بصوت مرتفع. ومن أجل هذه الخطوة يمكن أن تقول لنفسك: أنا هادئ ومسيطر؛ أنا أتمتع بإجراء المقابلات الشخصية؛ أنا متحدث ممتاز؛ أنا واثق؛ يمكنني أن أنجح هذه المرة.

إذا لم تكن قد استخدمت التأكيدات من قبل، فستفاجأ كيف أن هذا النوع من التحدث البسيط إلى النفس فعال؛ تذكر أن الجزء من مخك الذي يتحكم في استجابتك الشرطية للقلق ذو بنية بدائية. إنه يستجيب أفضل ما يستجيب إلى التحدث المباشر؛ ولا يستطيع أن يستجيب للمواعظ المطولة أو التفسيرات المنطقية.

القرار

إن إحدى الاستجابات الشائعة للعقبات هي البدء في مقاومة حقيقة أن علينا التقاط أجزاء الحطام. إننا نبدأ في الاعتقاد أننا مجبرون على القيام بأي شيء يجب علينا القيام به (مثلاً إعادة كتابة خطاب/طلب قرض آخر/العثور على وظيفة جديدة أو صديق جديد). إننا نميل إلى الشعور كأننا ضحايا الموقف، والضحايا عادة ما لا يطلقون مشاعرهم بهدوء وثقة!

وبالتالي فإن النقطة الرئيسية في هذه الخطوة هي أن تذكر نفسك بأنه إذا لم يكن هناك، بالمعنى الحرفي، مسدس مصوب لرأسك، فإنك لن تكون عاجزاً أو بلا حول ولا قوة؛ حتى ولو قفز مخك العاطفي إلى تلك النتيجة الخاطئة. فأنت لك الخيار في أن تفعل أو لا تفعل، ولك الخيار في أن تفعل بثقة أو بدونها.

حول نفسك إلى حالة الشخص القادر بأن تقول عدة مرات في هدوء وصوت ثابت: لقد قررت أن ... وسأفعل ذلك في هدوء وثقة.

النتيجة

أنت الآن ستحفز نفسك أكثر بتركيز ذهنك على نتيجة ناجحة.

سجل في ورقة ما الذي تتوقع أن تجنيه إذا نجحت. لا تنسَ أننا عندما نتخيل فإنه غالباً ما يكون من الأكثر فعالية إذا كان بوسعك أن تستحضر خيالك بصورة حية عاطفياً. وبالتالي فحاول أن تشعر بالمشاعر التي تصاحب الصورة التي استدعيتها في ذهنك. ومن ثم، فبينما ترى نفسك تتمتع بنجاحك اشعر مادياً ببريق الثقة أو السعادة.

الشجاعة

مرة أخرى، ستحتاج إلى خيالك.

استحضر في ذهنك وجوه شخصين أو ثلاثة تحترم فيهم شجاعتهم المتواصلة. هؤلاء قد يكونوا أحياء أو أمواتاً بل قد يكونون أشخاصاً لم تقابلهم البتة مثل الأبطال الرياضيين الذين قهروا العقبات أو أشخاصاً خياليين من عالم الأفلام أو القصص.

تخيل أنهم يقفون أمامك ويشجعونك. ولاحظ التعبير في أعينهم. أنصت باهتمام للكلمات والعبارات التي يستخدمونها، استمع لنبرة صوتهم التشجيعية. للشجاعة بلا ريب سمات معدية، لذا اجعلها تنتقل إليك، اجلب شجاعة أبطالك إلى الحياة من خلال إعطائها هيئة ولوناً تخيلياً،

وبعد ذلك انظر إلى نفسك وأنت تصاب بالعدوى؛ وتصور شجاعتهم وهي تتدفق بحرية وبصورة مباشرة إلى صميم قلبك. ومرة أخرى، اسمح لنفسك أن تشعر بدنياً بالشعور الذي يثيره هذا التخيل.

> لقد شعرت أنا نفسي بالخوف لمرات أكثر من أن أستطيع تذكرها، ولكنني أخفيته تحت قناع الجرأة. الرجل الشجاع ليس هو الذي لا يشعر بالخوف، ولكنه ذلك الذي يقهر الخوف.
>
> نيلسون مانديلا

إذا بدأت في فقدان الشجاعة مرة أخرى. فعندما تكون في الموقف ليس عليك إلا أن تستدعي صورة أبطالك وعلى عقلك العاطفي أن يغلق أجراس التحذير ويسمح لك أن تستمر مع الثقة المجددة.

جان-دومينيك بوبي ١٩٥٢-١٩٩٧

ولد جان-دومينيك في فرنسا وكانت له حياة ناجحة كصحفي. وفي سن الثالثة والأربعين عانى من سكتة دماغية تركته مشلولاً شللاً كاملاً وفاقداً للنطق. وباستغلاله لمخزون لا يصدق من الشجاعة والمثابرة وجد طريقاً للاتصال عن طريق الغمز برمش عينه اليسرى والذي كان الجزء الوحيد لديه الذي يقدر على تحريكه. ولقد ثابر عبر عقبات من الألم والتجارب المهينة التي لا تصدق على كتابة (عن طريق الغمز بعينه لإحدى السكرتيرات) ما وصفه الكثير من النقاد المشهورين بأنه "أحد أعظم الكتب في القرن". وهذا الكتاب يمكن الناس لأول مرة من فهم وتقدير التجارب الذاتية للمرضى الذين يعانون من أعراض "العجز".

التشويش؛ طريقة لوقف تدفق النقد غير المرغوب فيه

عقب العقبة مباشرة كثيراً ما نشعر بالوهن. ورغم أن الناجحين هم الأشخاص الذين يرحبون بالتقييم البناء على فشلهم وأخطائهم، فإن الأولوية لفترة من الوقت قد تكون هي الحاجة إلى راحة وعلاج. وعندما تشعر بالقوة الكافية، يمكنك أن تطلب التقييم الذي تظن أنه قد يساعدك على التعلم من العقبة.

وهـذه الطريقـة سـتوقف تـدفق النقـد حتـى تكـون مسـتعداً لطلبـه. والإرشادات التي ستليها ستساعدك على التأكد من أن مـا تسـمعه يعـد بنـاءً وربما مفيداً بقدر المستطاع.

بدلاً من أن تدافع عن نفسك يمكنك أن ترد على من ينقـدك بـأن تقـول في هدوء إنه ربما يكون هناك بعض الحق فيمـا يقولونـه (بينمـا مـن الـداخل تحتفظ بحقك في أخذ الوقت في أن تأخذ ذلك في اعتبارك أو ترفضـه). فعلـى سبيل المثال:

ربما تكون على حق. ربما كان علي أن أناقشك في هذا قبل المضي قدماً.

نعم، ربما لم يكن علي أن أفترض عنه الكثير هكذا.

ربما تكون على حق. لو أنني كنت قد بدأت المراجعة مبكراً قليلاً، ربما كنت نجحت.

الكثير من الناس يخشون استخدام "التشويش" لأنه قد يظهر أنك توافق الناقد حتـى ولـو لم تكـن كـذلك. ولكـن مـن الضـروري أن تتـذكر أن الغايـة الرئيسية لهذه الطريقة هي أن تعطيك حماية مؤقتة. فإذا كنت تريد مواجهـة النقد، يمكنك دائماً أن تفعـل ذلـك في وقـت متـأخر (باسـتخدام الإرشـادات التالية بالطبع!).

كيف يمكنك أن تطلب نقداً بناءً

إليك ١٠ خطوات لتتأكد من حصـولك علـى تقيـيم مفيـد؛ ولا يحطـم صـورة ذاتك ولا ثقتك بنفسك.

١ **هدئ نفسك**؛ استخدم التـنفس العميـق أو واحـدة مـن اسـتراتيجيات السيطرة آنفـة الـذكر لتتأكـد مـن أنـك مسـئول مسـئولية كاملـة عـن عواطفك. وقد يكون من غير المعتاد ألا تشعر بدرجة مـا مـن القلـق أو الغضب، ولكن يجب ألا تسمح لهذه المشاعر أن يكون لها اليد العليا بحيث تجعلك تشعر بأنك سلبي أو دفاعي بشكل مفرط.

٢ **اشرح لماذا تحتاج إلى التقييم**؛ مـثلاً "أعـرف أنـني وقعـت في خطـأ وإنني حريص على ألا أقع فيه مـرة ثانيـة" أو " إنـك تعـرفني منـذ سنوات كثيرة وإنني أقدر آراءك. لـذا فـإنني فكـرت أنـك قـد تكـون قادراً على أن تلقي لي ببعض الضوء بصدق ووضوح على سـبب عـدم حصولي على الترقية".

٣ **اطلب التقييم الإيجابي والسلبي**؛ لاسـيما إذا كنـت تعـرف أن مـن ينقدك يتحرق شوقاً على فرصة لمهاجمتك! فعلى سبيل المثـال، قـل "أعرف أنك تشعر أن هناك الكثير من الأشياء التي كـان يمكـنني أن أفعلها بصورة مختلفة. ومن المؤكد أنني أريد أن أسمع عنها، ولكنني أيضاً سأقدر لك إذا كان يمكنك أن تجعلني أعرف إذا كنت قد قمت بأي شيء صحيح أم لا".

٤ **اطلب أمثلة محددة**؛ سل من ينقدك أن يعطيـك الأوقـات والتـواريخ والأمثلة الخاصة بما فشلت في أن تفعلـه أو تقولـه أو قلتـه أو فعلتـه بصورة غير صحيحة أو غير ملائمة، من وجهة نظرهم.

٥ **انحرف عن الهجمات والإحباطات الشخصية على الفور**؛ إذا بدءوا في مهاجمة شخصيتك بدلاً من سلوكك، فـأوقفهم بقولـك مـثلاً "هـل يمكنني أن أوقفك لدقيقة، لأنني لا أجد من المفيد أن يقال لي إنـني كسول/حماسي جـداً أو غـير واثـق؛ أفضـل أن تعطـيني مثـالاً لنـوع السلوك أو الكلمات التي جعلتك تظن ذلك بي".

٦ **اطلب اقتراحات بناءة**؛ قل إنك ستجد مـن المفيـد أن تحصـل علـى بعض الأفكار أو النصائح العملية، مـثلاً، "مـا الـذي تظـن أنـه كـان يمكنني أن أفعله أو أقوله بدلاً من ذلك؟" أو "ما النصائح الـتي تظـن أنني بحاجة إليها لأتصرف بطريقة مختلفة المرة القادمة؟".

٧ **لخص**؛ من الشائع جداً أننا عندما نتلقى النقد، فإن قلقنا يمنعنا من الاستماع والإدراك بدقة. ودائماً ما تكـون فكـرة حسـنة أن تكـرر مـا

تظن أن من ينقدك قد قاله في صورة مختصرة. وهذا يساعد أيضاً الناقد على أن يشعر بشعور أفضل (معظم الناس طيبون ويشعرون بعدم الراحة في إيذاء الآخرين!) ويكون أكثر تحمساً ليعطيك تقييمه مرة أخرى. الناجحون يريدون أن يعرفوا الأشخاص الذين يرغبون في إعطاء آراء وأفكار صادقة ومفيدة. فعلى سبيل المثال: "إذاً لو كنت فهمتك بصورة صحيحة، فإنك تظن أنني عملت بجد وكانت هذه فكرة طيبة، ولكن كان علي أن أستشير المزيد من الناس قبل أن أبدأ وآخذ المزيد من الوقت لأراقب تقدمي".

٨ **قدم الشكر**؛ جميع التقييمات مفيدة حتى ولو كان بعضها أنفع من بعض! لذا فقل على سبيل المثال "أشكرك على أخذ الوقت للتحدث معي" أو "أشكرك على صراحتك الكبيرة".

٩ **اعرض خطة عملك**؛ قل ما تنوي القيام به كنتيجة للاستماع للتقييم مثلاً: "أود أن آخذ بعض الوقت لأفكر ملياً فيما قلته ثم أقرر ما سأفعله" أو "إنني ولابد سأتأكد أنني في المرة المقبلة سأبدأ مبكراً أكثر".

١٠ **ادعم احترامك لذاتك**؛ أنت إنسان! والنقد يجرح حتى ولو كان مفيداً بقدر هائل. والناجحون يحرصون على عدم نسيان نقاط قوتهم وما يقدرون على القيام به بصورة حسنة. وأنا أعرف أن نقاط قوتي تميل إلى أن تغيب عن عقلي بعد الحصول على جرعة من النقد! ومن ثم أعطِ لنفسك متعة بأن تقضي بعض الوقت مع شخص ما يقدر قيمتك (ولكن ليس من الضروري أن يكون شخصاً يشعر بأنه مجبر أن يخالف الخير الذي قدمه من ينقدك).

> عندما يقول لك شخص ما "آمل أنك لن تمانع أن أقول لك ذلك"، فمن المؤكد أنك سوف تمانع.
>
> سيلفيا بريمر

تقديم طلب صعب

بعد العقبات مثل الفشل أو الأخطاء، من الشائع أن نجد أنفسنا في موقف نطلب فيه من شخص خدمة ما، أو أن يعطينا "فرصة ثانية" وهذا ليس دائماً ما يكون سهلاً أن نقوم به بأسلوب حاسم. وإنني لأرجو أن تكون الإرشادات التالية مفيدة. ولكن لا تنسَ أنها يمكن أن تستخدم كإرشاد لطلب أي نوع من الطلبات في أي وقت من الأوقات.

- اطلب "موعداً" محدداً متى كان ذلك ممكناً؛ وهذا مهم لاسيما إذا كنت تظن أن طلبك قد يتطلب بعض الوقت للمناقشة أو التفاوض. وحتى لو كان طلبك لصديق أو فرد في الأسرة، فإنه من المرجح أن يكونوا مذعنين إذا لم يشعروا أنك قد فرضت عليهم الأمر في وقت معين. حاول أيضاً أن توضح كم من الوقت قد تستغرقه مناقشتك. فعلى سبيل المثال "أريد أن أطلب منك خدمة، ولكنني أريد بعض الوقت لأشرح لك السبب. أعلم أنك مشغول ولكن هل يمكنك أن تستقطع ١٥ دقيقة في أي وقت لاحق خلال اليوم؟".
- جهز طلبك؛ قم بإعداد ملخص مقتضب حول خلفية احتياجك أو طلبك. (جملة أو جملتان ستكونان كافيتين. ويمكن أن يوضع المزيد من المعلومات على الورق أو يتم إعطاؤها بعد ذلك. التبريرات الطويلة لدرجة الملل، لاسيما في البداية، نادراً ما تفيد قضيتنا!) فإذا كنت قلقاً على نحو شديد، فتمرن على تقديم طلبك أمام صديق أو أمام المرآة. هذا سيعطيك أيضاً فرصة لتتأكد من أنك تستخدم لغة جسد واثقة وأنك لا تبدو وكأنك تنتحب أو تثير الشفقة؛ وهو ما يمكن حدوثه بسهولة في الظروف الصعبة. ويمكنك أن تزيد من تدعيم ثقتك بالقيام بتخيل إبداعي، وتغذية عقلك بصورة إيجابية حول الموافقة على طلبك.
- استرخِ؛ ٥–١٠ دقائق مسبقاً، قم ببعض تمارين التخلص من التوتر (اذهب إلى الحمام وقطب جبينك واثن جسمك وافردهما مرتين، وخذ

أربعة أنفاس بطيئة وعميقة). ليست فكرة طيبة أن تبدو قلقاً؛ فقد يجعلك ذلك تبدو يائساً حتى ولو لم تكن كذلك، وسيشعر الشخص الآخر أنه "قلق" أو يتم استغلاله.

- أظهر لغة جسد واثقة؛ تأكد من أن قدميك على الأرض ولك وقفة مستقيمة ونبرة صوتك قوية ولديك اتصال مباشر بالعين.
- ابدأ بصورة إيجابية؛ لا تبدأ بتحميلهم بقصة طويلة كئيبة سيئة الحظ، أو خطبة لاذعة عن مشاعرك السابقة، أو تعتقد أنهم قد يرفضونك (مثلاً، "ربما تقول لي اغرب عن وجهي، ولن ألومك على ذلك"). وبدلاً من ذلك، قل على سبيل المثال "آمل أنك تستطيع أن تمد لي يد العون. إنني حريص على أن أبدأ بداية جديدة و..." أو "إنني أبحث عن طرق لتحقيق أفضل استفادة مما حدث وهذا هو سبب ...".
- تعاطف؛ مع موقفهم أو صعوباتهم أو مشاعرهم. فعلى سبيل المثال "إنني أقدر مساعدتك في الكثير من الأوقات من قبل، وربما أشعر بالتردد" أو "أعرف أنه ليس لديك الكثير من الوقت".
- اذكر طلبك الذي تمرنت عليه باختصار وبثقة؛ ربما تزيد من فرص رفضك إذا قمت بالإسهاب المبالغ فيه أو تحدثت بصورة تبدو وكأنك تتوقع (أو تستحق!) الرفض.
- قل كم ستكون سعيداً إذا تم وضع طلبك في الاعتبار أو تم تحقيقه.
- أعرب عن امتنانك؛ ولكن لا تتملق ولا تتذلل أو تستغل: "إنني بالفعل أقدر لك منحك طلبي بعض التفكير" وليس "إنني اخترت أن أسألك لأنني أعرف أنك من أولياء الله الصالحين".
- اختتم بسؤال بإما/إما؛ اسألهم متى تتوقع أن يتم الرد على طلبك. فعلى سبيل المثال: "هل من الممكن أن تعطيني رداً بحلول يوم الأربعاء أم أنك تحتاج إلى وقت أطول قليلاً للتفكير في الأمر؟".

المهارات التنظيمية

استراتيجية الفعل الإيجابي

بعد العقبات، وحتى لو عزمنا على التغلب على المشكلة، كثيراً ما نجد أنه من الصعب أن نجد نقطة بداية. وهذه الاستراتيجية مصممة لتساعدك على الاحتفاظ بقوتك النفسية وأن تظل عملياً وواقعياً في تخطيطك.

هذه الاستراتيجية مكونة من أربعة أجزاء مميزة كما يلي.

الاستراتيجيات الجيدة تجني النجاح.

الأهداف التخريب الموارد الدعم

الأهداف

طويلة المدى:

خطط لأهدافك العامة وما تود تحقيقه في المستقبل البعيد (١–٥ سنوات).

قصيرة المدى:

حدد غايات ونتائج محددة تتوقع أن تراها خلال الشهور الستة القادمة.

الفعل الفوري:

حدد خططك لليوم أو ما تنوي القيام به قبل نهاية الأسبوع المقبل.

التخريب

الخاص بك:

سل نفسك "كيف يحتمل أن أوقف نفسي عن تحقيق هذه الأهداف؟" (بمعنى أن تحدد عاداتك السيئة المرتبطة بالسعي وراء أهدافك!).

الخاص بالآخرين:

سل نفسك "هل هناك أي شخص آخر ربما يحاول بوعي أو بدون وعي أن يعيقني؟" (مواقف وسلوك الآخرين غير التعاوني).

الفعل:

حدد الإجراء الذي ستتخذه لتواجه كلا النوعين من التخريب.

الموارد

الخاصة بك:

سل نفسك "ما نقاط القوى والمعارف والمهارات الشخصية التي أمتلكها والتي قد تساعدني على تحقيق أهدافي؟".

الأخرى:

سل نفسك "ما الموارد الأخرى التي أحتاجها؟" (مال؛ مساندة إدارية؛ خبرة؛ معدات، إلخ).

الفعل:

حدد ما ستقوم به لتقوي من مواردك الحالية أو تكتسب موارد جديدة.

الدعم

الحالي:

سل نفسك "مَن مِن أصدقائي أو زملائي يمكنه أن يعطيني دعماً ملائماً ومن موجود الآن ويرغب في أن يقوم بذلك؟ من يستطيع مساعدتي على مراقبة تقدمي بأفضل كفاءة؟ ومن يستطيع أن يساعدني على مكافأة نفسي عندما أنجح؟".

الجديد:

سل نفسك "هل أحتاج إلى دعم إضافي؟" (على سبيل المثال. هل أنت في حاجة إلى إحضار متخصص ليشرف على أي أوجه من مشروعك؟).

الفعل:

حدد ما تنوي القيام به لتأمين الدعم الذي تحتاجه (استكشف مدى كون الدعم متاحاً؛ ورتب تواريخ للتقييم ومراقبة ومراجعة الجدول الزمني الموضوع).

كوري تين بوم ١٨٩٢-١٩٨٣

ولدت كوري في هولندا وكبرت لتصير أول امرأة في هولندا تتأهل لتكون صانعة لساعات اليد. وعندما قامت ألمانيا بغزو بلدها في عام ١٩٤٠ عملت مع حركة المقاومة الهولندية السرية. وتم اعتقالها مع أسرتها بما في ذلك والدها الذي مات بعد اعتقاله بعشرة أيام. وتم إرسالها مع أختها إلى أحد معسكرات الاعتقال حتى عام ١٩٤٤. وماتت أختها قبل إطلاق سراحها ببضعة أيام. وقضت البقية من حياتها تقوم بأعمال إعادة تأهيل للناجين.

إرشادات لصنع القرار

ستساعدك هذه الإرشادات على صنع القرارات بصورة أسهل لأنها تشجعك على استخدام نصفي مخك الأيمن والأيسر وكذلك مشاعرك في العملية.

مثال لمشكلة: لا تستطيع أن تقرر هل تنتقل من منزلك بعد الطلاق أم لا.

١ استثارة الأفكار؛ ضع كلمة واحدة في وسط صفحة تمثل المسألة التي تريد أن تتخذ فيها قراراً (مثلاً الانتقال، لقرار حول ما إذا كنت ستنتقل من المنزل أم لا).

٢ فكر في القضايا المختلفة المرتبطة بهذا القرار ودونها سريعاً في أي مكان في الصفحة دون أن تفكر فيها أكثر من ذلك (مثلاً، الموقع؛ النقود؛ المدارس؛ المشهد؛ الوصول إلى العمل؛ الراحة؛ الوالدان؛ الحياة الاجتماعية، إلخ). والفكرة من هذه المرحلة الأولى هي الحصول على أكبر عدد ممكن من الكلمات المرتبطة بالموضوع مدونة على الورق.

٣ عندما تنضب أفكارك، خذ قلماً ملوناً وضع دائرة حول ست إلى عشر من أهم القضايا.

٤ خذ ورقة أخرى وضع لها عنواناً من اختياراتك (مثلاً الانتقال الآن)؛ ثم قسمها إلى أربعة أعمدة؛ ودون القضايا الرئيسية في العمود الأول.

٥ في العمود الثاني اكتب رقماً لكل واحدة على مقياس من ١-١٠ طبقاً للأهمية الحالية بالنسبة لك حسب احتياجاتك.

٦ في العمود الثالث اكتب رقماً آخر على مقياس ١-١٠ فيما يتعلق بعامل "الشعور بالراحة". بمعنى أن هذا العمود هو المكان الذي تستطيع أن تجعل فيه قلبك وليس عقلك مرشدك.

٧ في العمود الرابع اكتب رقماً يتصل بأهدافك الرئيسية طويلة المدى (فإذا لم تكن تعرفها، فانتقل إلى قسم اللياقة الروحية الذي ناقشناه سابقاً في هذا الكتاب).

٨ كرر الخطوات ن ٤-٧ لكل اختيار تستطيع أن تحدده (مثلاً عدم الانتقال من المنزل حتى يترك الأطفال المدرسة/ننتقل عندما نوفر... إلخ).

٩ خذ راحة للاسترخاء على الأقل لمدة ٢٠ دقيقة أو ما إلى ذلك. افعل شيئاً يغذيك ويساعدك على نسيان صنعك للقرار (مثلاً تناول غداء

لذيذاً؛ الاستماع لبعض الموسيقى؛ أخذ رواية لقراءتها في الحمام. إلخ).

١٠ عد إلى قوائمك واقرأ وفكر لدقائق معدودة واصنع قرارك.

١١ ضع خطة طوارئ. وهذا سيساعدك على التوقف عن استخدام أي طاقة إضافية في التساؤل عما إذا كنت اتخذت الاختيار الصحيح أم لا!

١٢ احتفل بمنح نفسك متعة (نعم، أخرى) وذكر نفسك أنك الآن ناجح وحتى لو ثبت أن اختيارك خاطئ فإنك ستجد طريقة لتصنع النجاح من العقبة.

وضع الأهداف؛ اطمح إلى النجوم

هذه استراتيجية لوضع الأهداف المكنة عقب العقبات.

بعد العقبات يكون من الضروري جداً وضع أهداف جديدة، وهناك سببان رئيسيان للقيام بهذا. أولهما أن العقبة ربما تكون غيرت بعضاً من ظروفنا والاحتمالات. وثانيهما هو أننا كثيراً ما نحتاج إلى دفعة تحفيزية، ووضع الأهداف يعد حافزاً منشطاً للغاية.

يجب أن تكون الأهداف دائماً محددة، ومجدولة زمنياً، وقابلة للتحقيق، ويمكن أن تحصل على مكافأة على تحقيقها، ومدعومة. والأسئلة التالية تساعدك على تعديل عملية وضعك المعتاد لأهدافك في عقب العقبة.

هل هي محددة بما يكفي؟

تأكد من أن هدفك ليس عاماً أكثر مما ينبغي وإلا سيكون من الصعب أن تقدر ما إذا كنت تحقق تقدماً تجاهه أم لا. والمقاصد الجيدة والقرارات العظيمة كثيراً ما تتدفق بحرية في الحالة العاطفية التي تعقب العقبة. ونحن نحتاج إلى ترويضها وتسخيرها إذا أردنا أن تكون مفيدة وناجحة. يجب أن

نهدف إلى أن نجعلها واقعية من خلال التحديد الدقيق لما نهدف إلى تحقيقه.

فعلى سبيل المثال دعنا نتخيل أنك فاتك موعد مهم لأنك لم تتمكن من العثور على مفاتيح السيارة وصرحت قائلاً "سأكون أكثر ترتيباً من الآن فصاعداً". إذا أردت أكثر من مجرد إرسال رسالة إلى شعورك بالذنب بعد عقبتك يمكنك أن تحول هذه "النية الحسنة" العامة أكثر مما ينبغي إلى هدف عال مثل النجوم بأن تقول "من الغد سأتأكد مرتين يومياً (قبل الذهاب إلى العمل وقبل الذهاب إلى النوم) أن مفاتيح سيارتي موضوعة في المكان الصحيح".

هل هي مجدولة زمنياً بشكل دقيق؟

يجب أن يكون لكل هدف تاريخ محدد. الأهداف التي تكون طويلة المدى بشكل مبالغ فيه تصبح مهمشة. (أنا شخصياً أريد أن أجعل مواعيدي النهائية غداً لتجعلني أتحرك كما يعرف المحررون عني ذلك!) وإذا كان لديك هدف مهم بعيد المدى، فتأكد بعد العقبة أنك حددت بوضوح الخطوات مع تواريخ الانتهاء في المستقبل القريب. إننا في حاجة إلى نتائج سريعة من أجل تشجيع سريع.

هل هي فعلاً قابلة للتحقيق الآن؟

أي شخص مهتم بالتطور الشخصي يريد أهدافاً صعبة تزيد من قدراته؛ فنحن نعلم أن هناك أهمية ضئيلة في الحصول على هدف في غاية السهولة. ولكن بعد العقبات ربما يكون عليك أن تعدل طريقتك في وضع الأهداف حتى تشفى تماماً. فهذا هو الوقت الذي تضع فيه أصابع قدمك في المياه الجديدة وليس الوقت الذي تأخذ فيه غطساً متسرعاً. ولكن تذكر أن المياه يجب أن تكون باردة بما يكفي لتكون منعشة! وتأكد أيضاً أن هدفك يتوافق مع أولوياتك الحالية والتي قد تكون علاجاً عاطفياً من جرح أو إصلاح بوابة الحديقة. أما تسلق جبل إيفرست فقد يكون في المتناول أكثر غداً!

كيف سأكافئ نفسي؟

يجب ألا يوضع هدف على الإطلاق دون تخصيص مكافأة معلنة بوضوح له. بعد العقبات يجب أن تكون حريصاً بشدة على هذا الهدف وتأكد من أنك تكافئ المجهود والإنجاز معاً. ولا تنسَ أننا كثيراً ما لا نقدم أفضل ما عندنا بعد العقبات وربما لا نكون على علم بإمكانياتنا الجديدة حتى نجرب ونفشل في تحقيق مستوانا المعتاد.

من الذي سأختاره للدعم؟

تصبح جميع الأهداف قابلة للتحقيق بصورة أكبر إذا قمنا بالإعلان عنها وقام شخص آخر بدعمنا ومساندتنا من خلال مراقبة تقدمنا بعناية. (يمكن أن تفعل ذلك بأن تسأل شخصاً شفهياً أو من خلال كتابة أهدافك وتدبيسها في مكان بارز).

ولكن نظراً لأن معنوياتنا قد تكون ضعيفة بعد العقبات، يجب انتقاء الأشخاص الذين سيساندوننا بعناية. يجب أن يكونوا:

- مهتمين بصدق بنجاحنا (وليسوا مجندين في كتيبة "قلت لك ذلك").
- أمناء وحاسمين (إننا في حاجة إلى تقييم مباشر موجه بعناية ومراقبة شديدة التدقيق وليس "مشاركة وجدانية").

استراتيجية لتكون مبادراً

كلمة مبادر تحتوي على الخطوات الست القادمة التي نحتاج إلى تناولها لنصبح مبادرين بنجاح.

استعد

- خذ وقتاً لتفكر بشدة قبل الفعل.
- قم بأكبر قدر ممكن من البحث لترى إذا كان ما تريد أن تقوم به قد تم تجربته من قبل أم لا.

- فكر في الخيارات الأخرى.
- اكتب أي "خطب" قد تحتاج أن تقوم بها لتتناقش أو تدافع عن قضيتك بحرية.

استرح

تحتاج المبادرة إلى الطاقة؛ كلما كان لديك المزيد من الطاقة، كان ذلك أفضل. حتى ولو كنت منفعلاً أو كان هناك شيء عاجل، فحاول أن تتوقف عند هذه النقطة وتفعل شيئاً يعيد شحنك بالطاقة.

نظم

- أعد تنظيم جدولك اليومي (المبادرة تحتاج إلى تخصيص المزيد من الوقت لها).
- فوض بعض مهامك إذا كان ذلك ضرورياً (سيوفر لك ذلك المزيد من الوقت والطاقة).
- قدر ثمن، وقم بالأبحاث حول الموارد المطلوبة (المواد والمال والطاقة!).
- اطلب أو تفاوض حول المساندة والتقييم لك ولمشروعك.

افعل

اصنع خطة عمل. وتأكد من أنها خطة تدريجية خطوة بخطوة وتأكد من أن كل هدف يعد من النجوم كما سبق وابدأ في أسرع وقت ممكن.

احسب

- ابتعد وتأمل بموضوعية في التقدم فور إكمالك لخطواتك الأولى القليلة.
- اطلب تقييماً (واستخدم الإرشادات آنفة الذكر بالطبع!).
- قدر الميزانية والإحصاءات الأخرى المتعلقة بالمسألة.
- نقح خطة عملك إذا ما دعت الضرورة.

حاول ثانية

- لا ترفع الراية البيضاء حتى تحاول مرات متعددة أو كثيرة.
- في كل مرة تفشل راجع هدفك وابدأ استراتيجية المبادرة من جديد!

ولكن بالطبع لا تهدر وقتك وطاقتك في محاولة تحقيق أمر مستحيل!

> إذا لم تنجح في بادئ الأمر، فجرب، وجرب مرة أخرى. ثم كف عن ذلك. فلا حاجة لأن تكون شديد الحماقة بخصوص هذا الأمر.
>
> دبليو. سي. فيلدس

توماس ألفا إديسون ١٨٤٧-١٩٣١

وقعت أول عقبة لإديسون عندما بدأ المدرسة. فقد كان يعتبره مدرسوه غبياً لأنه كان يسأل أسئلة باستمرار. وكان عليه أن يترك المدرسة بعد ثلاثة أشهر وبدأت أمه في تعليمه منذ ذلك الحين. وكمخترع، كانت حياته انتصاراً مستمراً على عقبة بعد عقبة عندما كانت تفشل التجارب أو يتم رفضها. وكان عليه أيضاً أن يكافح نوبات مرض خطير ويكافح الصمم الذي نجم عن حادث. ولكن عند موته كانت له براءات اختراع لعدد لا يقل عن ١٠٩٣ اختراعاً.

نزع فتيل النزاع في فريق، أو مجموعة، أو الأسرة

خلال "شدة وطيس" العقبة يمكن أن يبدأ الناس الاجتماعيون والحساسون عموماً في أن يكونوا "صعبي المراس" عندما يكونون في موقف جماعي. فمن الطبيعة الإنسانية أن نبحث عن شخص لنلقي عليه اللوم، أو ليمتص الإثارة والجرح. وقد يكون هذا محبطاً جداً إذا كنت تحاول أن تجعلهم يعملون بصورة أكثر تعاونية مع بعضهم البعض بحيث يستطيعون أن يتخذوا قراراً مهماً (مثلاً، "والآن وقع ما وقع، ماذا سنفعل؟"). حاول استخدام خطوات هذه الاستراتيجية كدليل قبل أن تنسحب وقد أصابك اليأس! ولتوضيح كيف يمكن تطبيقها عملياً أعطيت بعض الأمثلة (بين قوسين). وهي ترتبط بالاستراتيجية التي يستخدمها قائد فريق في اجتماع طاقم العاملين بعد أن قدم أحد الأعضاء الرئيسيين استقالته.

لا تـنسَ أن الاسـتراتيجية يمكـن أن تتكيـف مـع الكـثير مـن المواقـف الأخرى. والجملة المذكرة هي:

أوقف النبضات المتسارعة لكل شخص والتي تسبب الكارثة

والخطوات هي

أوقف تعاطف راجع قيم التكلفة الاختيارات القرار

أوقف

- قاطع أي مناقشة بهدوء ولكن بحسم ("من فضلك توقف عن الكلام بعض الوقت").
- استخدم لغة جسدية حاسمة مناسبة لتقوي الرسالة الشفهية (ارفع يدك أو حتى [لو فشلت باقي الحلول] اضرب بقبضة يدك على المنضدة، بالإضافة إلى اتصال مباشر بالعين مع وضع منتصب بالطبع).
- صمم أن التنازع متوقف لبعض الوقت (ما عليك إلا أن تستمر في تكرار جملة بسيطة مثل "نحتاج إلى وقف الجدال الآن واتخاذ قرار").

تعاطف

- اعترف بمشاعر جميع الأطراف. وهذا أمر مهم لأن الدافع الرئيسي وراء الكثير من الجدال حول هذه الأنواع من المناسبات يكون ببساطة هو الاعتراف بمشاعر شخص ما ("أرى أن البعض يشعر بالاكتئاب تجاه الموقف ويشعر القليل بالغضب التام").
- أشر إلى وعيك بالصعوبات والمشكلات التي تواجههم ("إنني أقدر كم هو من الصعب أن يكون عليك إصلاح ما أفسده شخص آخر والقيام بعملك الخاص في نفس الوقت").

راجع

- لخص ما لاحظته بنفسك يحدث أو قيل لك إنه يحدث ("ألاحظ أن عمل "جون" لم يتم بعد").

- استخدم لغة موضوعية غير عاطفية.
- كن محدداً بقدر المستطاع (التواريخ والأوقات والأسماء إذا كانت معروفة).
- قاوم التعميم والتخمين ("لا يبدو أن أحداً يهتم" أو "ربما تكون تفكر في أنك إذا لم تقم بهذا، فسيقوم به شخص آخر").

قيم التكلفة

- وضح بلا لبس السعر الذي سيتم دفعه بصورة فردية وبصورة جماعية إذا استمر النزاع ("لن نحقق هدف فريقنا وسنفقد جميعاً علاواتنا").
- قاوم المبالغة ("سينتهي بنا الأمر جميعاً إلى الفصل").
- تجنب التهديدات في هذه المرحلة حتى ولو كانت مناسبة ("ستطير رقبة أحد الأشخاص إن عاجلاً أو آجلاً"). ففي ذروة الموقف سيجعل هذا النوع من الكلام الناس في موضع الدفاع فحسب وربما يوقفهم عن تحمل المسئولية.

الاختيارات

- وضح (أو شجع الآخرين على البحث عن) الطرق البديلة للتقدم ("يمكننا أن نبدأ جدولاً للخدمة لتغطية عمل جون للشهر القادم" أو "يمكننا أن نستخدم بعضاً من ميزانية الشهر القادم لنوظف عمالة مؤقتة. ربما تكون لديكم أفكار أخرى").
- أكد على أن الاختيار مسئوليتهم ("تأثرنا جميعاً بهذه العقبة، ولذا فإنني أعتقد أن علينا أن نتوصل إلى حل سوياً").

القرار

- أعطهم إطاراً زمنياً لصنع القرار من بين البدائل المتعددة ("يجب أن يكون لدينا خطة ملائمة بحلول الاثنين القادم").

اللياقة الذهنية

الاحتفاظ بحالة تفكير إيجابية

بعد العقبات يصبح من السهل الانزلاق إلى نماذج تفكير سلبية حتى دون أن ندرك ذلك. استخدم هذه الاستراتيجية لتتأكد من أن ذهنك في حالته التفكيرية الإيجابية. علمها للآخرين بحيث يستطيعون مراقبتك أيضاً.

استراتيجية التعميم، المبالغة، الاستبعاد

تصدَ لحالة تفكيرك السلبية بأن تسأل نفسك هذه الأسئلة الثلاثة:

١ هل أعمم من حدث محدد؟

٢ هل أبالغ في المشكلة؟

٣ هل أستبعد الاحتمال الإيجابي في الموقف؟

كرر ست مرات ثلاثة توكيدات مستخدماً نبرة صوت ملائمة مع تنويع الكلمة التي تضع عليها توكيدك، مثل أنا هادئ وأنا في وضع السيطرة؛ أنا شاعر بالإثارة وأريد أن أفعل ذلك.

إصلاحات سريعة لتحويل الذهن القلق

إليك بعض الاقتراحات التي تعمل إما بصرف ذهنك وإما تحويله إلى حالة فص المخ الأيمن.

- عد الأرقام الزوجية من أعلى إلى أسفل بداية من الرقم ٥٠ باللغة الإنجليزية أو الفرنسية إذا وجدت أن اللغة العربية سهلة للغاية!
- ارسم مندالة (دائرة تطوق مربعاً) وثبت بصرك على مركزها لدقائق معدودات (المندالة تصميم يستخدم في التأمل ويرى كثيراً في نوافذ الكنائس والبلاط الإسلامي. والتصميم موضوع في دائرة بنماذج تقود العين إلى نقطتها المركزية). لا يمكن أن يستخدم عقلنا للقلق في نفس الوقت

الذي يستخدم فيه للنظر إلى المندالة، أو استخدم أي نوع آخر من التأمل.

- اصرف انتباهك بتركيزه على صورة لمحبوب. ابتسم وأخبره لماذا تحبه. ارسم باقة من الورد ثم تخيل نفسك تعطيها لشخص كان رقيقاً وكريما معك مؤخراً أو فعل شيئاً أعجبت به.
- ركز عينيك على شيء في الغرفة وافحصه بأدق التفاصيل؛ حاول أن تتخيله يستخدم في استخدامات أخرى؛ أعط لنفسك الحرية لترى تخيلات غريبة ورائعة.
- تخيل حجرة من حجراتك مفضلة لديك وخذ نفسك في رحلة تخيلية، بالنظر إلى كل زاوية والإحساس ببعض تراكيبها وأشكالها.
- بدلاً من أن الانتحاب على موقفك، تخيل ما الذي يمكن أن يقوله الممثل الكوميدي المفضل لديك عن هذا الموقف.
- اقرأ قصيدة محفزة.

تحفيز الذات

اصنع ملصقات ملونة للقصائد أو الأقوال المحفزة واحتفظ بها في مكان في متناول اليد مثل:

- مقدمة مذكراتك
- داخل غطاء حقيبتك
- في الجزء الخاص بالقفاز في سيارتك
- على الحائط الموجود بالقرب من الحمام
- أعلى السلالم

"إذا"

إذا كنت تظن أنك مغلوب، فأنت كذلك
إذا كنت تظن أنك لن تقدر، فلن تقدر

إذا كنت ترغب في الفوز، ولكن تظن أنك لا تستطيع
فمن المؤكد تقريباً أنك لن تفوز
إذا كنت تظن أنك ستخسر، فقد خسرت
في الأمور الرائعة نجد أن
النجاح يبدأ برغبة إنسان
وكل ذلك حالة نفسية.
إذا كنت تظن أنك متفوق، فأنت كذلك
عليك أن تفكر بسمو لكي تسمو
عليك أن تثق في نفسك قبل
أن تفوز بأي جائزة.
معارك الحياة لا يفوز بها دائماً
الأقوى أو الأسرع
ولكن عاجلاً أو آجلاً فإن من يفوز
هو من يعرف أنه يستطيع.

مجهول

لا تستسلم

عندما تسير الأمور على غير ما يرام، كما تفعل أحياناً
عندما يكون الطريق الذي تمشي عليه صاعداً
وتكون مواردك قليلة والديون عليك كثيرة
وتريد أن تبتسم ولكنك تتنهد
عندما يضغط عليك القلق قليلاً
استرح، إذا تحتم عليك ذلك، ولكن لا تتوقف
الحياة غريبة بتحولاتها وتقلباتها
كما يعرف كل واحد منا أحياناً
والكثير من الفاشلين ينقلبون على أعقابهم
عندما كان الفوز قريباً إذا كانوا واصلوا حتى النهاية
لا تستسلم حتى ولو بدت السرعة بطيئة
ربما تفوز بضربة أخرى
الفوز هو فشل قد تحول
إنه اللون الفضي لسحابة الشك
ولن تستطع أن تخمن أبداً كم أنت قريب

ربما يكون قريباً بينما يبدو بعيداً
لذا واصل القتال عندما تّضرب بشدة
عندما تبدو الأمور وكأنها الأسوأ
لا يجب أن تستسلم

مجهول

دوافع شخصية للأشخاص المحفزين ذاتياً بنجاح

وهذا إلهام بسيط آخر لك. اقرأه إذا ذبلت أي من دوافع الشخصية الست والثلاثين التالية:

١ **التفكير الخيالي**؛ بدون أحلام عقيمة
٢ **الاحتياج غير الخجول**؛ بدون جشع أناني
٣ **تفاؤل دائم**؛ بدون إنكار لحسن التمييز
٤ **الإخلاص للمعلمين**؛ بدون الاتباع الأعمى
٥ **احترام حسن للذات**؛ بدون غطرسة عمياء
٦ **التعطش للتحدي**؛ بدون ازدراء الخيارات السهلة
٧ **إدمان الإنجاز**؛ بدون نفاد الصبر الطائش
٨ **المبادئ الثابتة**؛ بدون الإجحاف المتعصب
٩ **الشجاعة الملائمة**؛ بدون المقامرة الطائشة
١٠ **الطاقة اللانهائية**؛ بدون الإحراق الموهن
١١ **أخذ المبادرة المعد**؛ بدون إغفال الفرص
١٢ **المسئولية الراسخة**؛ بدون الكمالية الصلبة
١٣ **التركيز الهادئ**؛ بدون الإبداع المكبوت
١٤ **التنظيم المتناسق**؛ بدون الوسوسة المتبلدة
١٥ **التخطيط شديد الدقة**؛ بدون التصلب العنيد
١٦ **الحسم الشديد**؛ بدون التعامي عن العواقب

١٧ **العرض البارع**؛ بدون الاستعباد للموضة

١٨ **الحل الإيجابي للمشاكل**؛ بدون الحصانة من اليأس

١٩ **الحدس الذي يعتمد عليه**؛ بدون الفعل عند كل حدس

٢٠ **البحث عن الاستبطان**؛ بدون الاستغراق في الذات المثبط

٢١ **التفاخر بالفردية**؛ بدون إغفال الاشتراك البشري

٢٢ **العاطفية العميقة**؛ بدون الاستعباد للعواطف

٢٣ **نقد الذات القاسي**؛ بدون الانتقاص الخانق للذات

٢٤ **عدم تحمل الأعذار**؛ بدون التظاهر بعدم سماع رسالتهم

٢٥ **الصفح المخلص عن الذات**؛ بدون إنزال العقوبة بالذات

٢٦ **القوة الشخصية**؛ بدون نزع القوة من الآخرين

٢٧ **الاستقامة الحازمة**؛ بدون عدم الإحساس الأرعن

٢٨ **الحماية الماهرة للذات**؛ بدون الاعتداء المؤذي

٢٩ **التعلم الدائم**؛ بدون خفض قيمة الحكمة الخاصة بالنفس

٣٠ **التركيز الشديد**؛ بدون الوقار المرح

٣١ **التغذية الذاتية الحساسة**؛ بدون الامتناع عن الدعم

٣٢ **الباحث عن العزلة**؛ بدون الانعزال المتنسك

٣٣ **المستمتع بالنجاح**؛ بدون الخوف من الفشل

٣٤ **العلاج الدقيق للذات**؛ بدون تجنب الراحة

٣٥ **مكافأة الذات الوفيرة**؛ بدون رفض التقدير

٣٦ **الحافز الداخلي**؛ بدون ازدراء الحوافز

ويمكن أن تجد شرحاً لكيفية عمل هذه الدوافع وكيف يمكنك تطويرها في كتابي "تحفيز الذات" Self Motivation.

تمارين للعقل

التدريبان البدنيان البسيطان التاليان سيثيران ذهنك المفكر ويمكنك من التحول بسهولة أكبر بكثير بين فص المخ الأيمن وفص المخ الأيسر. وكان قد تم صنع التدريبين في البداية لمساعدة الأطفال المصابين باختلال القدرة على القراءة، لذا فسيكونان مفيدين بشدة إذا كنت مثلي تعاني من هذا النوع من صعوبة التعلم. فإذا تمت ممارسة هذين التدريبين بانتظام، فإن شبكات عصبية جديدة تتشكل بين نصفي العقل.

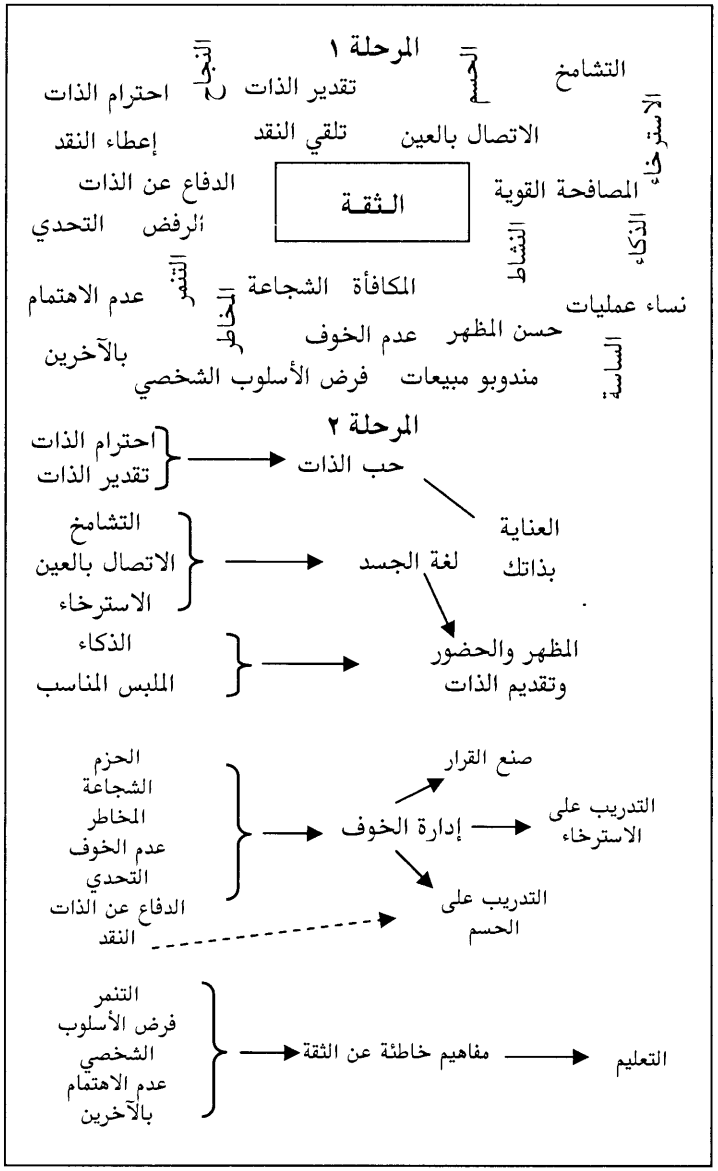
الدبيب المتبادل

ويتضمن ذلك ببساطة المشي البطيء في المكان لدقائق معدودة بينما تقوم بلمس ركبتك بالكوع المقابل بينما ترفعها في كل خطوة.

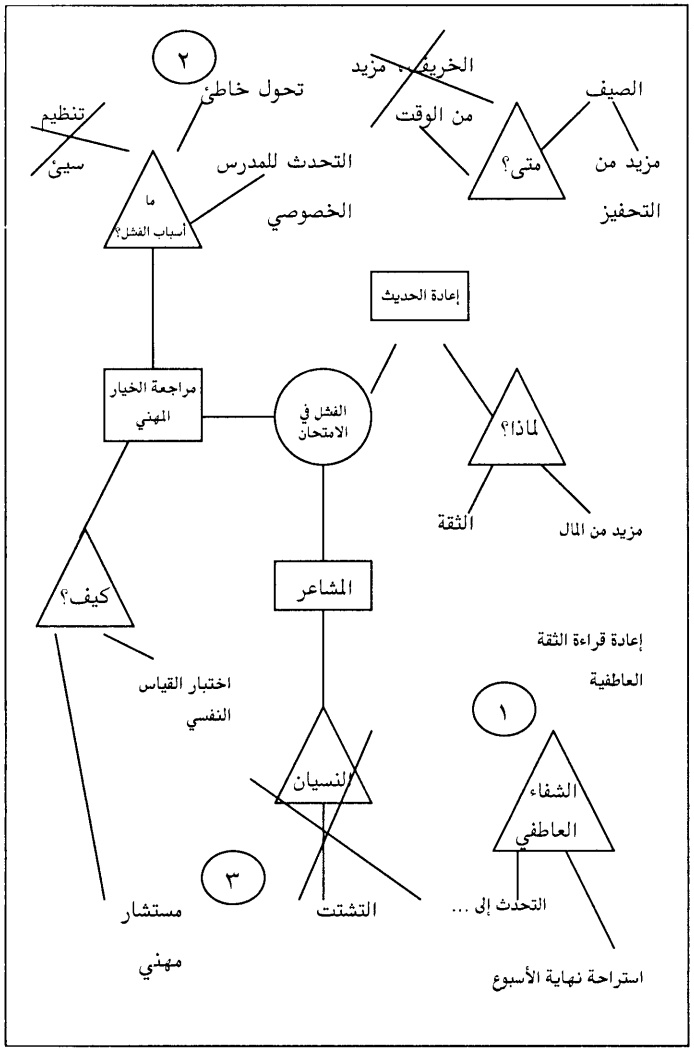
أزرار العقل

ضع إحدى يديك على سرتك. وباستخدام إبهام وسبابة اليد الثانية اعثر على الفجوتين بين الضلعين الأول والثاني الموجودين أسفل الترقوة مباشرة على يمين وشمال عظم الصدر. والمكان الأخير هو المكان الذي يتدفق فيه الدم مباشرة إلى المخ. وهذا التمرين يتضمن ببساطة وضع يد على السرة بينما يتم التدليك برفق في هاتين الفجوتين.

استثارة الأفكار



خريطة العقل



يمكن العثور على المزيد من التمرينات في كتاب Smart Moves للمؤلفة كارلا هانافورد (جريت أوشن بابلشرز، ١٩٩٥).

الطريق إلى الأمام

آمل أنك قد استمتعت بقراءة هذا الكتاب وأنه سيبقى أداة نافعة لمساعدتك على تجاوز جميع أنواع العقبات. لقد وجدته كتاباً من الملهم كتابته وسأكون أكثر ميلاً لأن أعرف أنه كان ممتعاً ومفيداً للقراءة بالنسبة لك. يمكنك الاتصال بي عبر موقعي على الويب:

www.gael-lindenfield.com

حظ سعيد في رحلتك عبر الحياة!

يبدو بعض الناس أنجح من غيرهم في التعامل مع العقبات اليومية (التأخيرات والرفض والأخطاء والأعطال الميكانيكية والفشل في الامتحانات بل حتى الأمراض المؤقتة). في هذه الطبعة الجديدة، تقدم المؤلفة جيل لندنفيلد، صاحبة الكتب الأكثر مبيعاً، استراتيجيات عملية خطوة بخطوة ستساعدك على اتخاذ فعل إيجابي فوري وتحويل الكوارث الظاهرة إلى فرص للنمو. إن الممارسة الجيدة للتغلب على الاضطرابات الصغيرة يمكن لها أن تمكنك أيضاً من التعامل بفعالية مع العقبات الكبيرة، مثل فقدان الوظيفة والطلاق وفقد أحد الأحباء.

هذا الكتاب سيساعدك في التعامل مع العقبات على أنها تحديات وسيمكنك من:

جيل لندنفيلد واحدة من الأخصائيين البارزين في مجال تنمية الشخصية في المملكة المتحدة، ولها تسعة كتب حققت انتشاراً واسعاً على مستوى العالم. ولشهرتها كمعالجة نفسية بارزة. تتعامل لندنفيلد على نطاق واسع مع منظمات منها المنظمات الخيرية والمنظمات المتعددة الجنسيات. ومن مؤلفات لندنفيلد الأخرى «الثقة الفائقة» و «إدارة الغضب» و «تحفيز الذات» و «الثقة العاطفية»، وكتب وشرائط صوتية أخرى عديدة.

6 281072 030032
282203441

Thorsons